



ВЕЩА®

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (280) 2018

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 августа 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 августа 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2187.

Тираж 321000 экз.

Тираж 346550 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Дарья
Ульяновская обл.

КОСМЕТИКА

- Новости макияжа осень-зима 2018-2019.
- Для омоложения кожи — желатин плюс.
- Мятная маска для глаз.
- Поможет ромашковое молоко.
- Арбузно-дынный сезон для проблемной кожи.
- Без туши. • Тоник для жирной кожи.

САЛОН КРАСОТЫ

- В скандинавском стиле.
- Прическа на все случаи.
- Объем для тонких волос. • Для блондинок.
- Переход на новый режим.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Дыхательная гимнастика для беременных.
- Шумовая гипертония. • Еще раз о яблоках.
- Из босоножек — в туфли.
- Не верьте обещаниям, верьте пропорциям.
- Вместо мяты. • Гормональный шопоголизм.
- Гендерные особенности обоняния.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении воспаления
голосовых связок, лямблий, астмы, радикулита,
язвы, демодекозе.

- Чем полезна эхинацея.
- Зеленая аптека: виноград культурный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- А и В. • Свадебная фотосессия.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Какая свекровь ваша?
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Кофточка с переплетенными полочками и жилет
с карманами, связанные на спицах; кардиган с
квадратными мотивами, связанный крючком.
- Идеи с бижутерией.
- Замшевый жилет с колечками.
- Сумка с ремешками. • Суперюбка.
- Сумки из чехлов. • Трикотажные переделки.
- Джемпер плюс рубашка...
- Пуговицы решают все. • Добавьте «клетку».
- И шарф, и накидка.

ВАШ СТИЛЬ

- В деловом стиле.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 замечательных осенних рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Как его попробовать?
- Продлите жизнь цветов.
- Когда закончился антистатик.
- Больше вкуса — меньше вреда.
- Антитабак.
- Ох, уж эти пятна!

ИНТЕРЬЕР

- Новое из старого.

ВАШ САД

- Малине нужна опора.
- Что посеять под зиму.
- Выбираем саженцы.
- А у вас растет абрикос?
- Посадите смородину правильно.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Секреты детского тайм-менеджмента.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Часы расскажут обо всех.
- Как рассчитать степень собственного
достоинства.
- Тест. Леди-босс.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Счастье и горечь настоящей любви.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Застенчивые знаменитости.
- Наречь их стоило: Филипп: Евгений Ткачук и
Сергей Угрюмов.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Александра Кон. Волшебство.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- «Палочка любви».
- Сумасшедший «IQ»! • Шерше ля фам?
- По принципу арифмометра.
- Растим мужчину.
- Для нестандартных фигур.
- Живите без боли. • Увлеченные математикой.
- Избавиться от синдрома «отличницы». • И многое другое.



ЗАПИСЬ ЗА ИКРОЙ — НА ПЯТЬ ЛЕТ ВПЕРЕД!

Европа, конечно, завидует России: всё у нее есть — и большая территория, и самые красивые девушки, и черная икра. А у них ничего этого нет, либо очень мало. И тогда они начинали изощряться, как бы Россию переплюнуть. Ну хотя бы в икре. И придумали. Во Франции, например, теперь разводят специальных улиток, мечущих очень специфически вкусную икру, внешне напоминающую россыпь белоснежного жемчуга. Проблема в том, что одна улитка за год может «наметать» лишь 4 г икры — около 100 икринок, то есть по масштабам производства улитки здорово уступают осетровым. Собирают эту улитковую икру вручную, затем выдерживают в специальном солевом растворе и фасуют в маленькие 50-граммовые баночки стоимостью до 200 долларов. Недешёвая, надо признать, икорка! Хотя по вкусу конкурировать с нашей черной вряд ли может. Особенно, если речь идет о самой дорогой в мире черной икре «Almas» («Алмаз») — белой с золотистым оттенком, с легким, свежим ароматом, несравнимым вкусом и долгим ореховым послевкусием. Икру эту дает белуга-альбинос — редчайшая и самая крупная представительница осетровых, обитающая в водах Каспийского моря. А добыть такой деликатес можно только от рыбы весом не менее 1 тонны и возрастом не менее 100 лет. А это большая редкость. Икру производят и в Иране: 100 г икры стоимостью 2500 долларов фасуют в 100-граммовые баночки из чистого золота 995-й пробы. Очередь за «золотой икоркой» расписана на 5 лет вперед...



БОЛЬШЕ ДЫРОК — ЛУЧШЕ СЫР?

Неизвестно, откуда повелось, но многие почему-то считают, что чем больше дырок в сыре, тем он лучше. К сожалению, так же, как и в случае с бубликом, наличие дырки или дырок, их количество и размер никоим образом на качество ни бублика, ни сыра не влияют. Это вам не звездочки на коньяке! Дырка от сыра и ее величина — особенность сорта сыра, а не его вкуса. В пармезане дырок вообще нет, в гриере они мелкие и их немного, а эмменталь, наоборот, из одних дырок и состоит. И что?! Все равно: кто-то любит именно пармезан, кто-то — эмменталь, а кто-то — колбасный подкопченный!.. Но с колбасным все-таки заминка есть: не заменяет он зубную щетку. И это не шутка. Действительно, достаточно съесть кусочек сыра — конечно же, твердого! — чтобы прекрасно очистить зубы.

По мнению стоматологов, он механически счищает налет с зубов, стимулирует активное слюноотделение, чем смываются с зубов остатки пищи, и, главное — не содержит углеводов — пищи для бактерий, вызывающих кариес. Короче, имейте в виду: твердый сыр и сам без дырок, и другим образоваться не даст!..



Наверняка, у многих, кто впервые слышал выражение «вилами на воде писано», возникало двойственное чувство. С одной стороны, был понятен отрицательный смысл действия: на воде все очень быстро исчезает, то есть так можно говорить о чем-то сомнительном, неясном. С другой, недоумение вызывал инструмент для писания на воде — вилы. Почему именно они? Ведь с таким же успехом на воде можно писать и лопатой, и граблями. Но, оказывается, сельхозорудия здесь ни при чем.

А дело в том, что первоначальное, древнерусское значение слова «вилы» — круги. От него происходит, например, слово «вилоч» (капусты). Поэтому, конечно, писать на воде нужно не «вилами», а «вилами» — то есть, круги. И хотя в таком виде данное занятие становится гораздо интереснее, оно не становится более продуктивным.



ПАРИКИ ДЛЯ ИМИДЖА



Это для современных людей, да и то не для всех, «имидж — ничто, жажда — всё!». А в былые времена...

Например, в первой половине XIX века жил-был такой знаменитый немецкий ученый Август Вильгельм фон Шлегель — критик, историк литературы и поэт-переводчик. А еще он был профессором и преподавал в Боннском университете. Так вот, человеком он был тщеславным, и

об имидже, то бишь о своем внешнем облике, заботился сверх меры: и румянился, и ногти полировал, и «водичкой Кёльнской» себя сбрызгивал. Но, на беду, шевелюрой природа его обделила — причем, совсем. Но имидж — всё, и Шлегель нашел остроумный спасительный выход: заказал парижеру 10 париков с разной длиной волос, и носил потом эти парики по очереди, с номера первого (с самыми короткими волосами) по десятый. Примерно через неделю-другую, прошедшие под знаком 10-го парика, профессор на лекции как бы ненароком ворошил волосы рукой и вздыхал: «Да-а, пора уже стричься!..» И на следующий день появлялся на публике вновь в парике номер один...

И так много лет: умер он на 78-м году...

«КОГДА Я БАРБАРУ ЛЮБИЛ...»

Товарищи ученые, доценты с кандидатами — люди в обычной жизни простые и добрые, как говорится, без злого умысла. Но если им доведется совершить какое-нибудь открытие, они норовят дать ему свое имя — что, в общем-то, логично и закономерно, или имя своей возлюбленной, супруги, мамы. Хорошо, если твой муж или возлюбленный доцент открыл новую звезду и назвал ее твоим именем. Хуже, если ему повезло обнаружить новый вид самых ядовитых саблезубых клопов или непарнокопытных слизней...

Простой и добрый немецкий ученый Адольф Байер, конденсируя мочевины с малоновой кислотой, изобрел новый препарат — малонилмочевину, который называл барбитуровой кислотой. Когда студенты у него спрашивали, почему именно барбитуровой, Байер отвечал, что произошло это в порыве нежности, поскольку как раз «в то время я любил фройлен Барбару...»





В СКАНДИНАВСКОМ СТИЛЕ

Чтобы заплести такую косу, вам понадобится помощь мамы или подруги.



ПРИЧЕСКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В этой причёске нет ничего сложного, ее легко можно сделать самой, а выглядит она как творение умелого мастера.

- Расчешите волосы, отделите прядь по ширине лба и завяжите из нее низкую «мальвину» на середине затылка.
- Найдите середину выделенной пряди над резинкой, раздвиньте в этом месте волосы и пропустите в образовавшееся отверстие волосы хвоста, не затягивая. Помогая руками, сформируйте пышные валики.
- Из боковых прядей заплетите рыхлые косы, закрепите резинками, заведите одну косу под другую по низу затылка и закрепите шпильками или невидимками.
- Из оставшихся волос скрутите два рыхлых жгута, переплетите их, спрячьте кончики под косами и закрепите шпильками.
- Из свободных прядей у лица можно с помощью плойки сформировать локоны.

● Отделите по широкой пряди у висков, скрутите из них жгуты, соедините на затылке и закрепите тонкой прозрачной резинкой.

● Из широкой пряди посередине затылка, прямо из-под резинки, начните плести косу «рыбий хвост». Дойдя до середины длины волос, закрепите косу резинкой.

ОБЪЕМ ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

Если волосы тонкие, заставить их держать объем крайне сложно. Но советы профессионалов помогут вам справиться с этой проблемой. Самый простой способ, который предлагают специалисты Pantene — это короткая стрижка, когда пряди выстрижены на разную длину. За счет этого прическа будет сохранять объем.

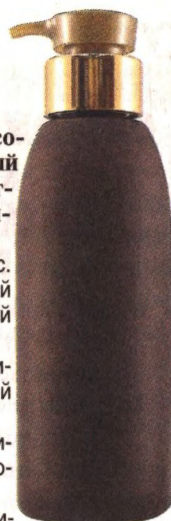
Но если вы ярая противница коротких стрижек, у них есть совет и для вас. Чтобы волосы выглядели пышнее, вам понадобятся: шампунь, увеличивающий объем волос, кондиционер этой же марки (чтобы дополняли друг друга), спрей для прикорневого объема и спрей-текстурайзер.

■ Вымойте голову этим шампунем, затем нанесите совсем немного кондиционера (только на кончики волос), чтобы не утяжелять волосы прикорневой зоны, где вам нужен объем.

■ Хорошенько подсушите волосы полотенцем и нанесите на корни, приподнимая волосы прядь за прядью, спрей для объема. Обработайте корни по всей поверхности головы.

■ Опустите голову вниз и сбрызните концы волос текстурайзером. Не поднимая головы, начинайте сушить волосы феном в направлении от затылка ко лбу, помогая себе пальцами. Когда волосы будут полностью сухими, поднимите голову и взбейте волосы пальцами для создания лирического беспорядка в прическе.

При такой укладке объем сохраняется в течение 2-3 дней.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Пришел сезон яблок, поэтому их можно смело использовать для масок, которые помогут отлично восстановить волосы после лета, добавить им блеска, предотвратить ломкость и остановить образование сухой перхоти.

Поскольку в яблоках много фруктовых кислот, наносить маску с яблоком лучше на грязные, предварительно смоченные волосы, по этой же причине в кожу головы состав лучше не втирать, а просто нанести на волосы по всей длине.

Голову с нанесенной маской можно не укрывать, если только в ее состав не входят масло и мед (они лучше «работают» в тепле). Время действия маски не более 30 минут. В лечебных целях (посеченные кончики или перхоть) маски можно делать через день — для жирных волос или один раз в три дня — для сухих. Для восстановления волос достаточно одной маски в неделю. Когда результат будет достигнут, можно сделать перерыв на месяц.

Итак, яблоко с рынка или из собственного сада очистите, удалите семечки и превратите в пюре, а потом к нему добавляйте следующие ингредиенты:

- для питания — мед
- от перхоти — желток и домашний творог
- для блеска — мед и овсяную муку
- для восстановления — сливки (в зависимости от природной жирности волос)
- от ломкости — растительное масло
- от жирности волос — крахмал и белок.

На 1 ст. ложку яблочного пюре добавляйте меда и масла по 1 ч. ложке.

Внимание! Если ингредиентов несколько, они все вместе не должны составлять более половины объема пюре.

После маски мойте голову шампунем по желанию. Если в ее составе нет жира, достаточно будет просто смыть маску.



Подготовила
Галина УШАКОВА

ДЛЯ БЛОНДИНОК

Светлые волосы часто приобретают желтоватый или даже зеленоватый оттенок из-за хлорированной воды, пребывания в прокуренном помещении или из-за загазованности атмосферы. Выглядят такие волосы неопрятно, но эти неприятные оттенки легко убрать.

После мытья головы ополосните волосы сначала раствором соды в перекиси водорода, а потом водой, подкисленной лимонным соком (1 ст. ложка сока на 1 литр воды). Это поможет убрать осадок соды с волос и добавить им блеска.

Чтобы получить раствор соды в перекиси водорода, растворите в стакане теплой воды 2 таблетки гидроперита, добавьте 0,25 ч. ложки пищевой соды и размешайте.

Если вы будете так делать после каждого мытья головы, через некоторое время ваши волосы приобретут приятный платиновый оттенок.

ПЕРЕХОД НА НОВЫЙ РЕЖИМ

После отпуска у моря волосы часто становятся настолько иссушенными и безжизненными, что убивать их еще и ежедневным мытьем просто преступление. Но как можно пойти на работу с грязной головой? Запросто, если принять нужные меры. Они помогут перейти на новый режим ухода за волосами, который заключается в прекращении ежедневной «головомойки», чтобы дать волосам время для восстановления. Есть несколько способов оживить вымытые день-два назад волосы. Попробуйте все и выберите те, что больше подойдут вам.

■ Наверняка, вам известно, что лишний жир у корней волос и на коже головы можно убрать с помощью сухого шампуня или его дешевых альтернатив, например, детской присыпки или обычного крахмала. Нанесите один из этих порошков кистью по проборам, стряхните и причешитесь. Вы увидите, что волосы выглядят свежими.

■ Вам кажется, что они от этого теряют блеск? Тогда смажьте кожу головы соком половинки лимона и хорошенько помассируйте ее, чтобы сок подействовал максимально. Он уберет оставшийся жир, добавит блеска и аромата.

■ Если несвежесть прически, по вашему мнению, заметна не только у корней, но и на волосах, вам поможет морская соль. Растворите ее в воде из расчета 1 ч. ложка на 1 литр воды, распылите по всей длине волос, а затем высушите их феном на средней температуре.

■ Можно обойтись и одним феном. Уложите волосы с помощью круглой щетки и фена при средней температуре, и вы поймете, что укладка выглядит и держится дольше, чем на свежeweмытых волосах.

■ Еще один спасителем может стать лак для волос. Просто распылите его на корни волос, а затем хорошенько расчешите волосы щеткой. Лак подсушит корни, и прическа будет выглядеть отлично.

Ну и, конечно, есть способы, которые вообще не требуют никаких предварительных процедур. Просто заплетите волосы в какую-нибудь интересную косу или завяжите волосы в пучок. Для таких причесок как раз нужны волосы немытые два-три дня. Тогда прическа будет выглядеть безукоризненно.



ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ — ЖЕЛАТИН ПЛЮС

Маски с желатином
— отличное
антивозрастное
средство для кожи.
С их помощью

можно избавиться от многих проблем. Сегодня мы предлагаем вам рецепты масок из желатина с фруктами и ягодами.

Залейте 1 ч. ложку желатина 3 ст. ложками теплого молока, дайте желатину разбухнуть, добавьте 1 ст. ложку натертого на мелкой терке яблока, 1 ст. ложку домашнего творога, перемешайте и нанесите маску на кожу лица, шеи и область декольте. Если масса получится густой, добавьте немного молока или виноградного сока — для сухой кожи; грейпфрутового или апельсинового — для жирной. Через 30 минут смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет, тонизирует, смягчает, освежает кожу любого типа и дает выраженный омолаживающий эффект при 2-3 процедурах в неделю.

Залейте 1 ч. ложку желатина 2-3 ст. ложками теплого настоя зеленого чая, дайте разбухнуть, добавьте 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, пюре из четвертинки персика, перемешайте и нанесите на кожу лица толстым слоем. Через 30 минут смойте маску теплой водой.

Маска разглаживает, смягчает кожу любого типа и сужает поры.

Залейте 1 ч. ложку желатина 2 ст. ложками теплой кипяченой воды, дайте разбухнуть и добавьте: для сухой кожи — 1 ст. ложку пюре из дыни; для жирной кожи — 1 ст. ложку пюре из груши; для комбинированной кожи — 1 ст. ложку пюре из светлого винограда.

Нанесите маску на лицо, а через 25 минут смойте теплой водой. Зимой такую маску можно делать для любой кожи с пюре из банана.

Маска тонизирует кожу, разглаживает мелкие морщинки, возвращает здоровый цвет лица.

МЯТНАЯ МАСКА ДЛЯ ГЛАЗ

Перечная мята — удивительное растение, как нельзя лучше подходящее для ухода за кожей вокруг глаз, а также для борьбы с отеками и темными кругами.

Входящие в ее состав компоненты способны глубоко проникать в слои кожи. Они хорошо тонизируют кожу, улучшают в ней обменные процессы, за счет чего уходят отеки под глазами, кожа подтягивается, сокращается количество и глубина морщинок. Мята улучшает обменные процессы в коже, стимулирует работу сосудов, укрепляет их стенки, а также помогает бороться с темными кругами под глазами.

Пользуйтесь моментом и делайте 2-3 раза в неделю маски для глаз из перечной мяты.

● Свежие листики перечной мяты истолките или измельчите блендером в кашицу и наложите на верхние и нижние веки, в уголки глаз, где больше всего мимических морщинок, а также на область под глазами. Через 10 минут уберите кашицу ватным тампоном и умойтесь прохладной водой.

Маску лучше делать утром или днем.



НОВОСТИ МАКИЯЖА ОСЕНЬ-ЗИМА 2018-2019

Главные тенденции модного
мейкапа

ГЛАЗА

ЧЕРНЫЙ АЙЛАЙНЕР. Классический черный цвет подводки будет уместен в любой ситуации.

ЦВЕТНАЯ ПОДВОДКА — яркие цвета осени сделают макияж неповторимым.

ДЫМЧАТЫЙ МАКИЯЖ — не сдает своих позиций. В новом сезоне представлен исключительно в черно-серой гамме.

РАЗНОЦВЕТНАЯ ТУШЬ — зеленая, синяя и даже белая выглядят очень необычно.

БЕЗ ТУШИ. Можно ограничиться одними тенями и совсем забыть про тушь.

В ГОЛУБОМ ЦВЕТЕ. Небесно-голубые тона подводки и теней для век в особом почете.

РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ. Совсем юные девушки оценят актуальные розовые тени.

ЯРКИЕ КРАСКИ. Хотите сделать свой образ ярче? Выбирайте тени разных цветов — желтые, оранжевые, фиолетовые, изумрудно-зеленые.

ТЕНИ МУЛЬТИКОЛОР. Фиолетовый+бордовый, оранжевый+синий — не бойтесь смешивать цвета теней для век. Главное — не растушевывайте, оставив между ними четкие границы — как в стиле «колорблок».

БЛЕСК И СИЯНИЕ. Для праздничных вечеров сверкающие тени и подводка — как нельзя кстати.

ПОДВОДКА «КОШАЧИЙ ГЛАЗ»-МАКСИ. Классический вариант стрелок представлен в макси-стиле.

СЕРЕБРИСТЫЙ АЙЛАЙНЕР. Хотите примерить образ Снегурочки? Выбирайте подводку серебристого цвета.

ТЕКСТУРИРОВАННЫЕ БРОВИ. Яркие, заметные, свои! Натуральные, широкие брови украшают лица красавиц на подиумах и не только.

ТЕНИ ЦВЕТА ЗАГАРА — один из простых способов продлить летний сезон.

ФАНТАЗИЙНАЯ ПОДВОДКА — необычные линии ярких цветов на веках подойдут для вечеринок и дискотек.



ГУБЫ

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ очень актуален вновь. Выбирайте новые продукты без липкой текстуры.

КРАСНАЯ ПОМАДА. Классический тренд вновь занимает ведущие позиции.

АКЦЕНТНАЯ ПОМАДА НЕОБЫЧНЫХ ЦВЕТОВ. Фиолетовая, синяя и даже зеленая помада поможет продемонстрировать яркую индивидуальность.

ПОМАДА ВИННЫХ ТОНОВ. Идеально подходящие к осеннему сезону оттенки красного вина согреют в холодную погоду.

НАТУРАЛЬНЫЕ ОТТЕНКИ помады — телесного и персикового цвета позволят сделать акцент на природную красоту.

ЛИЦО

ПЕРСИКОВЫЕ И РОЗОВЫЕ РУМЯНА — самые актуальные в новом сезоне.

СВЕТЛЫЙ ТОН. Выбирайте тональный крем на тон или два светлее натурального цвета кожи.

МЯГКИЙ КОНТУР. Контурируя лицо, не переусердствуйте. Цвет должен быть едва заметен.



ПОМОЖЕТ РОМАШКОВОЕ МОЛОКО

Мне не нравится, что кожа на шее стала какой-то слишком тонкой, начинает дрябнуть, теряет эластичность. Понимаю, что одного крема для улучшения ее состояния уже мало, но домашние маски, которые предлагают для кожи шеи, обычно густые и тяжелые, а у меня астма, и я от них начинаю задыхаться. Нет ли рецепта, какой-нибудь легкой жидкой маски?



Вам поможет компресс из ромашкового молока. Залейте горсть цветков ромашки 1 стаканом молока, доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и пусть остывает до теплого состояния.

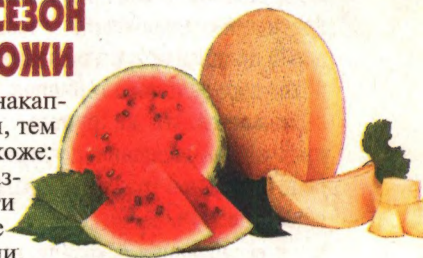
Обычно, чтобы сделать компресс для шеи, смачивают в теплом молоке салфетку, оборачивают ею шею, накрывают полиэтиленом, а поверх него еще и махровым полотенцем.

Но если Вам такой способ не подходит, можно просто прикладывать слегка отжатую салфетку к шее на 15 минут. После компресса шее следует обтереть влажным тампоном или полотенцем, но не мыть.

Полноценный компресс можно делать не чаще 2 раз в неделю, а упрощенный, который подойдет Вам, через день. Желательно после компресса нанести на шею увлажняющий или питательный крем.

АРБУЗНО-ДЫННЫЙ СЕЗОН ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Чем больше токсинов накапливает наш организм, тем больше проблем на коже: отсюда и акне, и прыщи, и раздражение. Поэтому сейчас эти проблемы принято решать не только наружными средствами,



но и изнутри, освобождая организм от шлаков и токсинов.

Сейчас их легко заменить дынями и арбузами, которые очистят организм с большим успехом. Так что, если у вас есть проблемы на коже, переходите на вкусное лекарство. Не обязательно есть дыни и арбузы тоннами, достаточно несколько ломтиков того или другого в день.

Этот приятный и полезный десерт не только очистит кожу, но и увлажнит, и добавит ей гладкости.

ТОНИК ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Чем натуральнее косметика, тем лучше для кожи. Поэтому предлагаем попробовать заменить тоник, без которого при жирной коже не обойтись, разведенным пополам с водой яблочным уксусом или настоем зеленого чая. Оба эти средства прекрасно обезжиривают кожу, сужают поры и при этом абсолютно натуральны.



БЕЗ ТУШИ

Бывают такие моменты, когда наносить макияж по полной программе нет возможности или желания, и единственное, без чего вы не можете обойтись — это тушь, которую с успехом можно заменить жидкой подводкой.

Держите ее вертикально и наносите на ресницы от корней до кончиков. Ресницы с жидкой подводкой вместо туши отлично подойдут для макияжа «чистое лицо».



8 Ваше тело ВМЕСТО МЯТЫ

Все мы реагируем на свежесть дыхания собеседника и поэтому покупаем жевательную резинку с экстрактивными ментоловым ароматом.

А когда этого кажется мало, в ход идут уже аптечные средства с тем же ментолом. И мало кто знает, что справиться с проблемой помогает обыкновенный чай. Просто пейте чай и обязательно полощите им рот после любой еды, особенно содержащей белки. Именно они в сочетании с бактериями, живущими на корне языка и в карманах десен, являются источником неприятного запаха.

Все средства с мятой и ментолом помогают лишь на время, так как они не устраняют запах, а маскируют его.

Совсем другое дело — полифенолы чая (неважно — зеленого или черного). Они способны нейтрализовать жизнедеятельность вредоносных бактерий и дезинфицировать полость рта.

Пейте чай и не забывайте после еды полоскать рот чайным настоем, чтобы сократить количество бактерий и таким образом избавиться от неприятного запаха.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ШОПОГОЛИЗМ

Все знают, что в последнюю декаду цикла женщины становятся капризными и вредными сладкоежками. Ученые уже давно приписали эти изменения в поведении действию гормонов. Но оказывается, эти же гормоны превращают женщин в последнюю неделю цикла в транжир, заражая их шопоголизмом.

Исследования показали, что гормональный дисбаланс перед месячными приводит к кратковременной депрессии, да еще отключает центры мозга, отвечающие за самоконтроль и эмоции. Что мы получаем в результате? Женщину в депрессивном состоянии, которая совершает импульсивные покупки для улучшения настроения, но так как самоконтроль в эти дни у нее снижен, она приобретает совершенно не нужные ей вещи.

Потом она раскаивается в своем транжирстве, но дело-то уже сделано.

Ученые советуют перед большими покупками просчитать дни цикла и на последнюю неделю никаких грандиозных покупок не планировать. Как вариант можно оставлять в эти дни дома все карточки и носить в кошельке только небольшую сумму наличными. А еще лучше гулять не по магазинам, а по паркам и скверам, и для здоровья полезнее, и деньги целее будут.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБОНЯНИЯ

Те женщины, которые постоянно ездят в общественном транспорте, со временем начинают считать всех мужчин неисправимыми грязнулями. Но не думайте, что мужчины не моются или не пользуются дезодорантами. Просто женский нос гораздо чувствительнее мужского, он в полном объеме ощущает запах мужского пота, тогда как сам мужчина его даже не чувствует. К тому же, на заре цивилизации природа создала запах мужского пота для привлечения женского внимания и хорошо позаботилась о том, чтобы убить этот запах было сложно. По крайней мере, современные ученые и химическая промышленность до сих пор не придумали средства, которое бы могло полностью нейтрализовать запах мужского пота. Дезодоранты могут всего лишь ослабить его, да и то в 20% случаев. Так что, милые дамы, будьте терпимее к сильной половине человечества.

НЕ ВЕРЬТЕ ОБЕЩАНИЯМ. ВЕРЬТЕ ПРОПОРЦИЯМ

Стало модным быть здоровым и худым, а значит, правильно питаться. И производители, которые пристально следят за модой, все больше усилий прилагают к тому, чтобы угодить покупателям. Поэтому в продаже появляется все больше продуктов, на упаковках которых написано «низкокалорийный» или «не содержит жира (сахара)». Такие надписи чаще всего сопровождают кондитерские изделия, газированные напитки, то есть те продукты, которые женщина, желающая сохранить изящную фигуру, есть не станет.

И тут на сцену выходит самое настоящее искушение: ешь, сколько хочешь без вреда для фигуры!

Но так ли это?

Прежде всего следует помнить, что изъятые из состава кондитерских изделий сахар, сливочное масло, сметану, сгущенку и прочие жирные и калорийные продукты надо чем-то заменить, ведь вкус готовой продукции должен оставаться по-прежнему узнаваемым. Вот и заменяют производители натуральные, вкусные, но вредные ингредиенты сахарозаменителями, стабилизаторами, усилителями вкуса — химией, которая фигуре, конечно, не повредит, зато может очень навредить здоровью.

К тому же, декларируемое производителями отсутствие калорий — не повод употреблять такие продукты бесконтрольно. Безоглядное поглощение даже низкокалорийных продуктов все равно приведет к избыточному весу.

Поэтому не увеличивайте количество съеденного, соблюдая пропорцию 1 : 1. Если вы раньше, считая калории, могли съесть обычное пирожное с кремом один раз в неделю, значит, и низкокалорийное тоже можно позволить себе только одно.

Тогда ваш вес не только не будет прибавляться, а станет постепенно уходить, килограммов на 5 в год, что, согласитесь, совсем неплохо.



ВЕСТА № 9 Сентябрь 2018

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Что мы делаем, когда нам больно или мы чего-то боимся? Задерживаем дыхание. А во время родов бывает и больно, и страшно, но при этом надо не просто дышать, а дышать правильно. Вот и надо потренироваться, пока есть время. Последний триместр отлично подойдет для такой тренировки. К тому же правильное дыхание быстрее насыщает кровь кислородом, что на последних сроках беременности полезно и маме, и плоду. Есть три упражнения на дыхание, и на их выполнение нужно совсем мало времени.

● Лягте на спину, положите подушки под колени и под голову. Сделайте глубокий выдох. Не спеша, через нос вдохните, надувая живот и как бы наполняя его воздухом, задержите дыхание на несколько секунд и очень медленно выпустите воздух через рот; расслабляя при этом все мышцы. Повторите 10 раз.

● Сядьте поудобнее и дышите как собака: быстро и поверхностно — так долго, как сможете, потом сделайте перерыв на 30 секунд и повторите еще 4-5 раз.

● Медленно вдохните воздух через нос, задержите дыхание на четыре секунды, затем выдохните, считая до четырех. Опять задержите дыхание на 4 секунды и повторите упражнение 3-4 раза.

ШУМОВАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Если ваш дом находится рядом с оживленной автострадой или аэропортом, не удивляйтесь, что вы часто просыпаетесь по ночам и не можете понять, почему ощущаете дискомфорт и недомогание.

А дело в том, что даже на спящего человека сильнейший шум действует возбуждающе. Ночью, когда общий шумовой фон снижается, звуки громкостью выше 35 децибелов поднимают давление. Так что, если не хотите заработать стойкую гипертонию и сохранить здоровье, установите окна с повышенной звукоизоляцией или хотя бы купите беруши.

Они обязательно понадобятся и в том случае, если с вами рядом спит храпящий человек.

Он не только окнами не закроешь, а шума он производит не меньше, чем взлетающий в десяти километрах самолет.



ИЗ БОСОНОЖЕК — В ТУФЛИ

Часто сезонный переход на закрытую обувь приводит к тому, что привыкшие к открытой обуви ступни начинают усиленно потеть и неприятно пахнуть. Попробуйте исправить это с помощью чайной процедуры. Купите упаковку самого дешевого чая (вам нужен не вкус, а содержащийся в нем танин). Заварите 5 пакетиков чая в 3 литрах очень горячей воды, дайте настою остыть до теплого, вылейте в таз и опустите в него вымытые ноги. Через 15 минут ополосните их и вытрите насухо. Обычно эффекта от такой ванночки хватает на несколько дней.

Если вы хотите сделать после этой ванночки педикюр, добавьте в чайный настой сок половины лимона и 1 ст. ложку меда, чтобы размягчить кожу.



ЕЩЕ РАЗ О ЯБЛОКАХ

Наступил самый разгар яблочного сезона, поэтому глупо не использовать его для оздоровления организма. Правда остается открытым вопрос — в каком виде есть яблоки.

Основная польза от яблок, которую получает наш организм — это даже не содержащиеся в них витамины и пектин, а легко усвояемая клетчатка. И тут уровень полезности зависит от того, сырым вы едите яблоко или после термической обработки, кусаете от целого или предварительно измельчаете.

● Если вы съедите полстакана пюре из печеного яблока (для язвенников и больных гастритом только такое и подходит), вы получите 0,5 г клетчатки.

● В том случае, если вы очистите и измельчите сырое яблоко в пюре, клетчатки в такой же порции будет уже 1,4 г.

● Просто очищенное от кожуры и съеденное от целого яблоко даст вам 2,5 г клетчатки.

● Рекордсмен по количеству клетчатки — 5 г — целое яблоко с кожурой.

ВНИМАНИЕ! Помните, что есть яблоки с кожурой можно только местные, а еще лучше из собственного сада. Импортные яблоки из супермаркета надо мыть щеткой с мылом, и то польза от них будет сомнительная: такие яблоки лучше чистить. И, конечно, следует учитывать состояние вашей пищеварительной системы. Яблоки, конечно, очень для нее полезны, но не в период обострения заболеваний ЖКТ, которые часто происходят как раз осенью.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

АиВ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

В конце позапрошлого века русский ученый Лунин совершил открытие: человеческому организму, кроме белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и воды, нужны некие вещества, без которых он не сможет нормально жить и функционировать. Химическая природа их тогда была еще неизвестна, а польза очевидна, тогда, в 1912 году их назвали «ВИТАМИНЫ» — вещества для жизни — и стали обозначать буквами латинского алфавита. Сейчас известно более 20 витаминов. Некоторые из них синтезируются в человеческом организме, но подавляющее большинство витаминов либо вообще в нем не образуется, либо образуется в недостаточных количествах. Кроме того, лишь некоторые витамины (А, Е, К) могут быть «отложены про запас», а вот В₁, В₂, С и РР быстро разрушаются. Значит, большинство витаминов должно ежедневно поступать в организм извне.

При значительной нехватке витаминов в организме могут развиться следующие заболевания.

Авитаминоз — патологическое состояние (цинга, рахит, полиневрит), возникающее при отсутствии в пище того или иного витамина.

Гиповитаминоз — недостаточное содержание витаминов в пище. Возникает чаще всего в конце зимы и весной и проявляется в виде слабости, апатии, снижения иммунитета.

Оба эти состояния могут возникать и при нормальном питании, если потреб-

Вас никогда не удивляло необъяснимое пристрастие детей к кислым зеленым яблокам, крыжовнику или незрелым сливам? А ничего удивительного в этом нет. Почти все мы помним, как грызли в детстве зеленые и даже дикие яблоки и жевали кисленькие листочки дикорастущих трав. И дело было не в том, что родители не покупали нам фрукты — просто, слушая свой организм, мы на уровне подсознания находили в окружающем мире то, что нам было необходимо. В данном случае — витамин С.

Сейчас мы потеряли чувствительность к таким сигналам, не слушаемся своего подсознания и совершенно осознанно ищем на упаковках продуктов упоминания о содержании в них витаминов или идем покупать таблетки, драже, капсулы и пастилки в аптеку.

Витамины нужны человеку совсем в малых количествах, но они так ему необходимы, что их недостаток может привести к серьезным последствиям.

ность в витаминах повышена (при беременности, быстром росте, инфекционных заболеваниях, приеме антибиотиков).

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А — ЗРИМАЯ КРАСОТА:

- «отвечает» за здоровье кожи и волос
- обеспечивает хорошее зрение
- регулирует работу желез внутренней секреции
- повышает сопротивляемость слизистых оболочек дыхательных путей
- защищает организм от воздействия свободных радикалов.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: рыбий жир, сливочное масло, молоко, желток, говяжья печень, почки, икра.

ИСТОЧНИКИ ПРОВИТАМИНА А — КАРОТИНА, из которого образуется витамин А,



морковь, помидоры, красный перец, абрикосы.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: 1,5 мг в сутки (5000 МЕ), для беременных — 2 мг, для кормящих матерей — 2,5 мг, а при работе, связанной с большой нагрузкой на глаза, — до 3 мг.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА:

ломкие ногти, секущиеся волосы, потрескавшаяся кожа, «куриная слепота» (снижение зрения в сумерки).

ВИТАМИН В₁ — РЕГУЛЯТОР ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ:

- участвует в регулировании всех видов обмена веществ
- необходим для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой системы
- повышает сопротивляемость организма инфекциям.



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: пивные дрожжи, неочищенный рис, ржаной хлеб, отруби, говяжья печень, яичный желток, бобовые, овсяная мука, грецкие орехи.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ — 3 мг.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА: вялость, одышка, сердцебиение, боль в сердце, мышечные боли, невриты.

ВИТАМИН В₂ — СТИМУЛЯТОР КРОВЕТВОРЕНИЯ:

- поддерживает нормальную зрительную функцию

участвует в синтезе гемоглобина.
ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: молочная сыворотка, мясо, рыба, печень, почки, белок яйца, дрожжи. В небольших количествах содержится в чае,



кофе, какао.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ — 3 мкг.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА: понижение аппетита, головная боль, резь в глазах, светобоязнь, трещины и корочки в углах рта.

ВИТАМИН В₁₂ — СТРОИТЕЛЬ КРОВЯНЫХ КЛЕТОК:

- необходим для нормального кроветворения и образования эритроцитов
- оказывает влияние на функцию печени и нервной системы
- активизирует свертывающую систему крови.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

продукты животного происхождения, особенно



почки и печень.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

— 2 мкг.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА — анемия.

ВИТАМИН С — ЗНАКОМАЯ С ДЕТСТВА АСКОРБИНКА:

- стимулирует сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и отравлениям химическими веществами
- укрепляет стенки кровеносных сосудов
- участвует в клеточных окислительно-восстановительных процессах
- замедляет старение кожи
- нормализует обмен холестерина.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

свежие овощи и фрукты, чемпионами среди которых являются шиповник, цитрусовые, черная смородина, сладкий перец, киви.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

— по мнению российских ученых, 100 мг в день, американских — 200 мг, а при стрессах, острых респираторных заболеваниях — до 1 г в сутки.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА: утомляемость, снижение иммунитета, бледность.

ВИТАМИН D — УКРЕПЛЯЮЩИЙ КОСТИ:

- укрепляет костную ткань
- регулирует обмен веществ в центральной нервной системе
- активизирует работу половых желез.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: молоко, сливочное масло, яйца, печень, рыба.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ:

400 МЕ, а для тех, кто живет на крайнем Севере или



много времени проводит без солнечного света, — 750 МЕ.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА: плохой сон, раздражительность, вялость, боль в пояснице, нарушение обмена в костной ткани.

ВИТАМИН E — ПОМОЩНИК АИСТА:

- активный антиоксидант
- необходим для процессов размножения — нормального развития сперматозоидов, благополучного протекания беременности, вскармливания ребенка
- обеспечивает нормальную работу поперечно-полосатой мускулатуры
- уменьшает риск сердечных заболеваний.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: зеленые части растений, растительные масла, мясо,

яйца, молоко.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ — 8 МЕ, при беременности — 10 МЕ, в период кормления грудью — 1 МЕ.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА: встречается редко, так как витамин содержится во многих продуктах.

ВИТАМИН K — ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ РАНЫ:

- отвечает за свертываемость крови и прочность сосудистой стенки
- ускоряет заживление ран
- обладает болеутоляющим свойством
- улучшает работу мышц.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ: шпинат, цветная и белокочанная капуста, щавель, яйца, свинина, печень, подсолнечное масло, картофель, помидоры, тыква.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ — 2 мг.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТА-



МИНОЗА:

бывают редко и, как правило, связаны с каким-либо заболеванием, затрудняющим всасывание витамина K в кишечнике.

С ЧЕМ ИХ НАДО ЕСТЬ

Витамины делятся на две группы: водорастворимые (вся группа B, C, P) и жирорастворимые (A, D, E, K).

● Каротин и жирорастворимые витамины лучше усваиваются с жирами, поэтому салаты и винегреты заправляйте маслом.

● Давая ребенку морковный сок, смешивайте его со сливками или молоком.

● Приучайте домашних к ржаному черному хлебу и нешлифованному рису.

● Витамин D лучше всего усваивается в составе продуктов, содержащих животные жиры (йогуртов, сливочного масла, сливок), а также при наличии в рационе белков, кальция, фосфора, витаминов A, группы B и C.

● Продукты, содержащие витамины A и C, нужно хранить в темном месте — на свету они быстро распадаются. Для лучшего их сохранения при кулинарной обработке варите продукты под крышкой в эмалированной посуде.

● Свежие овощи и фрукты режьте непосредственно перед употреблением.

● Витамин B₁ хорошо растворяется в воде и легко окисляется кислородом воздуха, поэтому содержащие его продукты не стоит вымачивать или оставлять надолго в измельченном виде.

Подготовила Лилия ГЛЕБОВА

Мы с мужем хотим ребенка и уже три месяца совсем не предохраняемся, но беременность все не наступает. На смотре у гинеколога врач сказал, что у меня никаких отклонений от нормы нет. Может ли отсутствие беременности быть из-за того, что у мужа отрицательный резус?

Отрицательный резус не является препятствием для беременности. А три месяца — слишком маленький срок для того, чтобы можно было судить о бесплодии.

Я работаю за компьютером по 8 часов в день. Может ли этот фактор быть решающим в том, что я не могу забеременеть?

Работа за компьютером дольше 4 часов в день — сама по себе является вредной. А поскольку она оказывает неблагоприятное воздействие на нервную систему, то этот фактор может быть не основным, но затрудняющим наступление беременности.

Во время беременности женщину вообще лучше ограничить от работы с компьютером.

сталлы, причем, проявления нарушения обмена оксалатов могут развиваться в любом возрасте, даже у новорожденных. Общее развитие детей с оксалатной нефропатией, как правило, не страдает. Для них характерны аллергии, ожирение, вегетативно-сосудистая дистония с тенденцией к гипотонии, неустойчивость пульса, головные боли. Прогрессирование оксалатной нефропатии может привести к формированию мочекаменной болезни, развитию поражения почек в виде тубулоинтерстициального нефрита или пиелонефрита при присоединении бактериальной инфекции.

Важным моментом в лечении является устранение стрессовых ситуаций, а универсальным способом лечения — прием большого количества жидкости, которая уменьшает концентрацию в моче растворимых веществ. Также важно время приема жидкости, лучше — перед сном. Предпочтение следует отдавать простой или минеральной воде.

Значительно снизить обменную нагрузку на почки позволяет картофельно-капустная диета. Необходимо исключить экстрактивные мясные блюда, богатые оксалатами: щавель, шпинат, клюкву, свеклу, морковь, какао, шоколад и др. Хороший эффект оказывают курага, чернослив, груши. Из минеральных вод используются «Славяновская» и «Смирновская».

Прогноз при вторичной дисметаболической нефропатии в целом благоприятен. В большинстве случаев при соответствующем режиме, диете и терапии удается добиться стойкого улучшения.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Скажите, пожалуйста, есть ли прививка от контагиозного моллюска? У детей моих друзей это такая проблема! Удаляют-удаляют, а толку нет, снова появляются. Дети уже все в ветрозе! Очень боюсь, что мои тоже заразятся!

Контагиозный моллюск не относится к инфекциям, потенциально опасным для жизни или нарушающим здоровье. Поэтому вряд ли кому-то придет в голову разрабатывать и производить вакцину против этого вируса.

Из этих же соображений удаление элементов контагиозного моллюска вовсе не является обязательным. Через некоторое время (правда, это может быть от 2 до 5 лет) заболевание проходит самостоятельно, оставляя стойкий иммунитет.

Если уж очень надо избавиться от высыпаний (например, в детский сад не пускают), можно воспользоваться более мирным способом. Есть препарат «СТОПМОЛЛЮСК», который можно применять для детей с 2 лет. Наносится он на узелки до появления покраснения, после чего сыпь постепенно уходит. И никакой моральной травмы не будет.



Мне 26 лет. Когда я родилась, мои родители болели сифилисом. Мама говорит, что меня в роддоме лечили антибиотиком. Никаких карточек не сохранилось, так как мы неоднократно переезжали. Но до сегодняшнего дня у меня все было нормально. Сейчас во время беременности (10 недель) у меня оказалась положительная кровь на сифилис.

Вопросы: 1. Могу ли я быть больной сифилисом, не подозревая об этом?

2. Может ли инфекция передаться ребенку?

3. Можно ли мне рожать, или придется срочно прервать беременность?

Начну с конца: даже если Вы больны, то есть эффективные способы лечения, позволяющие родить нормального малыша. То есть, о прерывании беременности по медицинским показаниям при сифилисе сейчас вообще речь не идет. Кроме того, инфекция, если она и есть, проникает в организм плода на более поздних сроках.

Больны Вы или нет, надо разбираться, тем более с учетом семейной истории. Сифилис — штука довольно коварная, и скрытое течение возможно. Однако на основании одного анализа крови нельзя делать никаких выводов. Тем более, что если в прошлом сифилис у Вас был, то могут на всю жизнь остаться положительные серологические реакции.

Поэтому Ваша дорога сейчас лежит в кожно-венерологический диспансер по месту проживания (пребывания), чтобы провести необходимый комплекс анализов и разобраться в ситуации. По сути, вопрос стоит так: лечить Вас или не лечить.

На вопрос отвечала врач-венеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА

ОТВЕТЫ МАМАМ

Моя двухлетняя дочка переболела ОРВИ, а после болезни на ее горшке появился темный плотный налет. Сдали анализ мочи, а в нем обнаружили соли в умеренном количестве. Врачи поставили диагноз: «дисметаболическая нефропатия». Напишите, если можно, что это за болезнь и как ее лечат.

Дисметаболические нефропатии — группа заболеваний, у которых причины возникновения разные, но для всех характерны поражения почечных структур вследствие нарушения обмена веществ. При любых нефропатиях в моче появляются соли (кристаллы). Усиливает образование кристаллов инфекция мочевых путей.

В зависимости от причины развития выделяют первичные и вторичные дисметаболические нефропатии. Первичные — обусловленные наследственными заболеваниями, для которых характерно быстрое прогрессирование, тяжелое течение, раннее развитие мочекаменной болезни.

Вторичные дисметаболические нефропатии возникают на фоне других заболеваний, лекарственной терапии или повышенного поступления определенных веществ в организм и наиболее часто носят преходящий характер: на фоне ОРВИ и других заболеваний, но исчезают после выздоровления.

Наиболее часто у детей выявляют в моче оксалатно-кальциевые кри-

Как вы отнесетесь к потере своих денег? Скорее всего, очень расстроитесь. А что будет, если вы потеряете время? Махнете рукой, вздохнете, и скажете: «Ну вот, опять ничего не успеваю». А ведь время — еще большая ценность, ведь оно, в отличие от денег, невосполнимо. Поэтому понять это нужно как можно раньше, и, обязательно научить правильно распоряжаться временем своих детей.

Большинство современных школьников очень загружены: помимо учебы многие посещают спортивные секции, дополнительные занятия по предметам, занимаются творчеством. Интересно, что при этом они успевают очень многое и часто находят время для других занятий и интересов. Другие же, наоборот, после школы предоставлены сами себе и зачастую, бесцельно проводят время, не успевая сделать уроки до самого вечера. Почему же так происходит? Ответ прост: рабочий день первых расписан по часам, а то и по минутам. Если ребенок знает, что в два часа у него тренировка, в пять — занятия по английскому, а в десять вечера в спальне выключат свет, то терять время ему просто некогда. Вторые же не имеют четкого плана, никуда не спешат, и... ничего не успевают. Куда же уходит время и как решить эту проблему? Нужно победить пять похитителей времени.

СЕКРЕТЫ ДЕТСКОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ 1:

«СЛИШКОМ ДОЛГО ДЕЛАЕМ УРОКИ»

Открыл учебник, достал тетрадь, захотел пить, погладил кошку, отвлекся на сообщение в телефоне, потом началась передача по телевизору... Знакомо? Очень! Отведите ребенку не более двух или трех часов на выполнение домашнего задания. Договоритесь, что он должен закончить уроки, например, к 16 часам и обязательно его проконтролируйте. Если получилось — наградите. Если нет — «накажите», урезав в следующий раз время на 15 минут. Поступайте так в течение месяца, пока приготовление уроков вовремя не войдет в привычку. Другой вариант — не для слабовольных родителей, но его стоит попробовать: если ребенок не успевает сделать уроки, оставьте выполнение задания до утра. Да, его придется разбудить пораньше, но на свежую голову дело пойдет быстрее, к тому же дополнительным стимулом не терять время послужит то, что в школу опаздывать нельзя и придется все сделать вовремя.

ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ 2:

«ИНТЕРНЕТ И СОЦСЕТИ»

Без новых технологий наши дети уже не смогут существовать никогда, поэтому лишать их пользоваться ими — просто бессмысленно. Однако необходимо ограничить время на это занятие, иначе оно может превратиться в настоящий котел, в котором будет сжигаться тысячи драгоценных часов и минут. Разрешите ребенку писать личные сообщения только тем людям (2-3 человека), с которыми у него нет возможности общаться лично. Проверьте его новостную ленту и уберите всё, что не дает ему ничего полезного, и никак его не развивают. Удалите аккаунты в большинстве соцсетей, оставив только один — тот, без которой он «не сможет жить».

ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ 3:

«ОТСУТСТВИЕ ПЛАНА НА ДЕНЬ»

Возможно, сначала в это трудно поверить, но план на день, в котором записаны все важные дела, даст вашему ребенку больше свободного времени на занятия, которые ему интересны. Попробуйте использовать технологию Брайана Трейси, автора книг на тему саморазвития, «Думай на бумаге». Вместе с ребенком сформулируйте задачи на предстоящий день, записав их в виде плана. Делая это письменно, вы придаете своим мыслям материальность. Незафиксированные цели обладают неопределенностью и приводят к путанице, и наоборот, упорядоченность действий, четкий план, ведут к их выполнению и предотвращают потерю времени. Поступайте так



в течение месяца, и вы заметите, что достижения вашего ребенка будут значительно отличаться от тех, кто склонен держать свои намерения в памяти.

ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ 4:

«ОЖИДАНИЕ...»

Вспомните знаменитого Ждуна. Его поза, унылый вид и обреченность нагоняют тоску и сожаление по поводу утраченного времени, которое мы оставляем в пробках, очередях и просто ожидании какого-то события или человека. Чтобы не превратиться в подобное существо, постарайтесь заполнить время ожидания полезными мелочами. Закачайте на флешку аудиокнижки и слушайте их вместе с ребенком в дороге. Сидя в очереди в поликлинику, порешайте задачки, заданные на дом, или выучите стихотворение. Спланируйте вместе с ним дела на выходные, решите, куда сходить, что почитать или с кем встретиться.

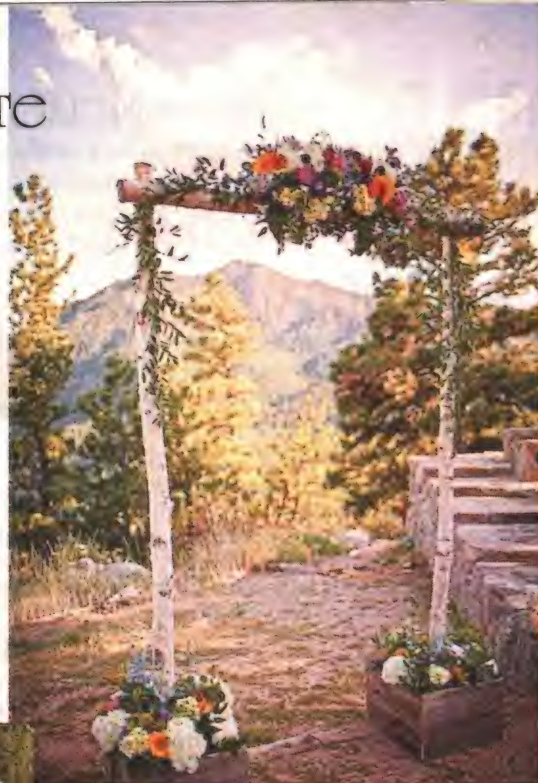
ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ 5:

«ТАК ЛЕГКО ОТВЛЕЧЬСЯ!»

Дети очень легко отвлекаются от важных дел, уделяя внимание посторонним. В результате теряется рабочий ритм, уходят мысли, и на работу тратится много времени. Чтобы этого не произошло, нужно постараться создать ребенку благоприятные и комфортные условия для работы. Это должен быть укромный уголок, где не работает телевизор, не мешают посторонние, и не отвлекают телефон и Интернет. Очень хорошо, если у ребенка есть собственное рабочее место. Ведь за письменным столом или партой ребенок лучше концентрируется на задаче, мыслит быстрее и работает продуктивнее. Отведите ребенку конкретное время на выполнение задания и включите таймер. Это поможет ему реально почувствовать, как быстро бежит время и вызовет желание не терять его. Чтобы избежать переутомления, устраивайте ребенку перерывы после каждых сорока пяти минут занятий — физиологического периода времени, в течение которого он способен работать продуктивно.

Попробуйте применять наши советы на практике в течение месяца, и вы увидите, как они работают. Жизнь вашего ребенка станет более упорядоченной, он будет больше успевать, а главное — у него появится замечательный навык управления временем, который будет ему так нужен во всей его долгой, заполненной делами и обязанностями, жизни.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



СВАДЕБНАЯ ФОТОСЕСИЯ





Фотографии такого важного события как свадьба просто не могут быть обыденными. Ведь они останутся памятью на всю жизнь, свидетельством вашего торжества и веселого праздника. Организовать оригинальную свадебную фотосессию можно своими силами, нужно только немного подготовиться — сделать романтические арки из лент и цветов, устроить необычный фон, организовать фотозоны на открытом воздухе и выбрать хороший ракурс. Чтобы фотографии получились оригинальными и нестандартными, с хорошим чувством юмора, попробуйте поиграть с рамочками, не забудьте о свадебных аксессуарах в виде акцента на фото, например, как на снимке с колечком, выберите неожиданный угол зрения и обязательно воспользуйтесь забавными идеями, представленными на этих страницах. Уверяем вас, фотосессия вашей свадьбы станет одним из самых лучших воспоминаний, а получившиеся фотографии будут радовать вас еще многие годы.

Подготовила Валентина КИРНОС

ВИНОГРАД культуры

— *Vitis vinifera* L. — деревянистая лиана из семейства виноградовых со стеблями длиной до 30 метров.

Листья очередные, крупные, в очертании округлые, почковидные или пятиугольные, цельные или трех-, пятилопастные. Плоды — ягоды, различающиеся у разных сортов по форме, размерам, окраске, вкусовым качествам. Известно более 70 видов и около 5000 сортов винограда. Его возделывают практически везде, где позволяет климат.

Виноград — древнейшее растение, возделываемое человеком. Культурный виноград появился 7-9 тыс. лет назад. Во времена фараонов в Египте виноградники простирались вверх по Нилу до порогов. Однако в древнейших индийских книгах Сушурта и Чарока (IX в. до н.э.) в описаниях напитков из разных ягод упоминается и виноградное вино. А наиболее известная легенда, в которой фигурирует виноград, — легенда о Ное и его ковчеге (из книги Бытия), где говорится о том, что колыбель винограда — Армения.

На территории России виноград разводят сравнительно недавно. Считается, что первый виноградник появился в начале XVII в. в Астрахани. Под Москвой, в Измайлове, царь Алексей Михайлович заложил «виноградный сад», а с начала XVIII в. по указу Петра Великого виноградом стали заниматься на Дону. До сих пор главные районы виноградарства в России — Ростовская область, Краснодарский и Ставропольский края, Дагестан. В остальных регионах виноград выращивают на любительском уровне.

Употребление свежего, вяленого и сухого винограда, а также виноградного сока полезно всем людям. А при некоторых заболеваниях назначается виноградолечение (по-гречески — ампелотерапия). Древневосточная медицина применяла в лекарственных целях



зрелые и незрелые плоды винограда, сок и уксус, приготовленные на их основе, эфирное масло, листья, усики «слезу» виноградной лозы, корни, а также зольные остатки, полученные из корней и надземной части винограда. Особенно ценились ягоды, «слезы» и листья дикого винограда. «Слезой» виноградной лозы называется сок, вытекающий из нее, когда ее срезают. В районах, где виноград культивируется с незапамятных времен, существуют правила употребления его плодов для утоления голода и лечения разных болезней.

Авиценна писал: «Слезой» виноградной лозы дробит камни... ею можно лечить некоторые виды бородавок, кровоподтеки, лишай. Плоды дикой виноградной лозы хороши для желудка и помогают от тошноты, от сердечной тоски и от кислоты, порожденной пищей. **А зола сожженной виноградной лозы служит противоядием от укуса гадюки.**

В народной медицине при гипертонической болезни и сахарном диабете применяют молодые листья и веточки винограда, собранные в мае (их сушат в тени и сохраняют в картонных коробках). Листья винограда способствуют также выведению из организма щавелевой кислоты, это их качество исполь-

зуют при подагре. Водные извлечения из свежих листьев винограда помогают при болях в суставах, при радикулите, люмбаго, невралгиях. Для улучшения аппетита и пищеварения употребляют сок из незрелых плодов и кислые сорта винограда. Из незрелых плодов готовят сирок — молодой уксус, применяющийся для улучшения аппетита, при лечении стоматита и ангины (в виде полоскания), при суставных и мышечных болях (внутрь). Спелый виноград (особенно черных сортов) рекомендуют при малокровии и как общеукрепляющее средство.

Ягоды винограда содержат много сахаров (в основном глюкозу, которую не случайно называют «виноградным сахаром»), органические кислоты (винную, яблочную и др.), пектин, дубильные и красящие вещества, витамины В₁, В₂, РР, Р, А и С, калий, кальций, магний, фосфор, железо, кобальт и др. В семенах (косточках) содержатся жирное масло и дубильные вещества.

В среднеазиатской народной медицине считают, что ягоды винограда очищают кровь, улучшают состояние дыхательных путей и легких. Есть виноград советуют между приемами пищи, не раньше чем через 2 часа после завтра-

Ягоды малины очень нежные и легко осыпаются, особенно, если уборка ее задерживается, а сама культура растет свободно, образуя густые заросли. Тогда ветки склоняются слишком низко, быстро загнивают и покрываются плесенью. Хотите сохранить урожай и собрать чистые зрелые ягоды, позаботьтесь об этом заранее и подвяжите стебли к опорам.

Установку опор лучше делать осенью во время перекопки земли.

Здесь может быть несколько вариантов.

● Самый простой вариант — установка подпор в виде горизонтально расположенных жердей. Стебли опираются на жерди и не склоняются низко.

● В центр каждого куста, или рядом с ним, вбивают кол (трубу) длиной 1,5-2 м. Стебли куста закрепляют при помощи одного-двух колец из проволоки. Диаметр кольца (от 30 до 50 см) зависит от количества стеблей.

● Чтобы установить шпалеру, как на виноградник, два опорных столба соединяют двумя-тремя рядами проволоки или синтетического шпагата.

МАЛИНЕ НУЖНА ОПОРА

В любом случае необходимо подвязывать стебли в вертикальном положении или близком к вертикальному.

● Можно вбивать колья между соседними кустами. В этом случае часть стеблей каждого куста можно растянуть на две стороны и привязать верхушки к двум соседним кольям. Тогда они займут слегка наклонное положение.

Нижние концы кольев, которые будут находиться в земле, необходимо сутки выдержать в растворе медного купороса. На 10 л воды следует взять 200 г купороса, растворив его в теплой воде, а затем высушить.

Плодоносящие стебли подвязывают к проволоке (шпалер) шпагатом, мягкой проволокой, фиксируют прищепками и др. Эта работа нудная и медленная. Но есть способ, освобождающий от этой изнуряющей работы.

● Между двух столбов натягивают проволоку в два ряда на одной высоте. Верхушки плодоносящих стеблей пропускают между ними. Высоту, на кото-



ка или обеда (особенно питателен виноград с подсохшей и сморщенной кожурой). У некоторых народов сок незрелых ягод винограда — средство для снижения повышенной температуры тела.

Современная медицинская наука подтверждает многие целебные свойства ягод винограда, к примеру, улучшение обмена веществ в организме, интенсификацию отделения слизи в дыхательных путях и облегчение отхаркивания. Она рекомендует употребление винограда и виноградного сока при истощении и упадке сил, малокровии, туберкулезе легких, плеврите, бронхитальной астме, подагре, геморрое, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока и запорами. Научно доказана польза винограда и сока для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации кровяного давления. Курс лечения виноградом — не менее 1-1,5 месяца. С лечебными целями виноград едят 3-4 раза в день за 1,5 часа до завтрака, обеда или ужина. При лечении винограда из рациона исключают жирное мясо, сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и другие напитки. Установлено, что виноградолечение в начальной стадии онкологического заболевания особенно эффективно.

В период, когда свежего винограда мало или совсем нет, можно использовать изюм (с косточками), но его целебные свойства ниже, чем у свежего винограда. Древние медики считали, что употребление в пищу изюма укрепляет сердце, легкие и печень, оказывает легкое послабляющее действие, очищает кишечник.

Целебно и виноградное вино, потребляемое в умеренных дозах. Оно

тонирует, обезвреживает токсины, убивает болезнетворные микробы, в частности, кишечную палочку и холерный вибрион. Особенно полезно красное вино для людей с повышенным содержанием холестерина в крови, поскольку небольшие дозы сухого вина (0,3 л в день) способствуют снижению уровня холестерина.

ВНИМАНИЕ!

Виноградолечение противопоказано при ряде заболеваний, таких как сахарный диабет, гнойные процессы (особенно в легких), сердечно-сосудистая недостаточность со стойким повышением артериального давления и отеками, многие желудочно-кишечные болезни, поэтому перед началом лечения необходима консультация врача.

Виноград вызывает разрушение зубов, поэтому после его употребления следует промывать рот водой с небольшим количеством соды.

После употребления винограда нельзя пить сырую воду. Свежий, только что сорванный виноград вызывает образование большого количества газов, поэтому есть его лучше не раньше чем через 2 дня после срезания с кустов (это особенно важно помнить людям, страдающим болезнями желудка, кишечника, почек и мочевых путей). Глотать следует лишь сок, а кожуру выбрасывать. Кожура и косточки долго перевариваются и способствуют газообразованию.

Дневная доза виноградных ягод в начале лечения не должна превышать 1 кг, но к концу курса может быть увеличена до 2 кг. Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинают всегда с небольших доз в 200-300 г в день, доводя их постепенно до 2 кг.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При истощении и при различных новообразованиях полезен черный крупный кишмиш.

При гипертонической болезни, сахарном диабете и подагре рекомендуют настой из молодых листьев и веточек винограда, собранных в мае (их сушат в тени и хранят в картонных коробках). Настой: 4 ст. ложки (40-50 г) измельченного сырья заваривают как чай в 0,5 л кипяченой воды, кипятят на медленном огне 10-15 минут, процеживают и пьют перед едой по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

При суставно-мышечных болях рекомендуют пить перед едой виноградный уксус — не больше 1-2 ч. ложек в сутки.

При болях в суставах помогает настой: 300 свежих листьев помещают в трехлитровую емкость, заливают холодной водой и настаивают 3 дня.

Пьют по 100 мл настоя 3 раза в день. Выжимки используют для ванн, припарок при лечении ради-

кулита, люмбаго, невралгических заболеваний.

При лечении ран и фурункулов к ним прикладывают измельченные свежие листья.

При маточных кровотечениях применяют порошок из высушенных листьев винограда: по 2-4 г внутрь несколько раз в день.

При высокой температуре у ребенка рекомендуют облить его теплой водой, в которой варился кислый виноград.

Для ускорения рассасывания или «созревания» и прорыва фурункула, а также для удаления неправильно растущих ногтей накладывают «пластырь» из размятого изюма, смешанного с животным жиром.

При кашле применяют отвар: 100 г изюма кипятят в 1 стакане воды в течение 10 минут, пьют по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день.

При аритмии и сердечной слабости рекомендуются съедать по 50-100 г изюма в день.

Лилия ГЛЕБОВА



рой натягивают проволоку, рассчитывают так, чтобы верхушки поднимались над ней на 15-25 см. — в зависимости от сорта малины. Чтобы проволока не провисала, ее натягивают туго, а чтобы ряды проволоки не расходились, их соединяют на расстоянии 1-1,5 м с помощью мягкой проволоки, прищепок, скрепок и других подручных приспособлений.

Иногда натягивают два ряда проволоки на разном уровне. Например, нижний — на высоте 50 см, верхний — выше 1 метра. На верхнем уровне фиксируют плодоносящие стебли, на нижнем — молодые побеги по мере их роста.

Для ежевики считают целесообразным натягивать три ряда проволоки на разной высоте. К верхней проволоке прикрепляют плодоносящие стебли, а к двум нижним — отрастающие побеги.

Шпалеры и опоры для малины и ежевики рекомендуют устанавливать осенью, а подвязку к ним стеблей проводить весной до распускания почек — во время укорачивания верхушек побегов.

Для разросшихся кустов с большим количеством плодоносящих стеблей можно рекомендовать опору с двумя ря-

дами проволоки, натянутыми на одной высоте с расстоянием между ними в 30-50 см. В этом случае на опорных столбах крепят перекладины, между которыми и натягивают проволоку. Стебли каждого куста разделяют на две части. Одну часть фиксируют на левой проволоке, другую — на правой.

Выращивание малины на опоре несколько затрудняет работу по вырезке отплодоносивших стеблей, которую проводят ежегодно. Чтобы облегчить ее, следует вначале перерезать стебель сверху, в месте его крепления, а затем вырезать у основания куста.



ЧТО ПОСЕЯТЬ ПОД ЗИМУ

Мы привыкли сажать под зиму чеснок, делить корни многолетних цветов, а многие ли из нас сеют под зиму укроп?

Если вы хотите, чтобы почти из-под снега на ваших грядках уже зеленели нежные метелочки укропа, а сами растения были крепкими, посейте укроп в начале ноября, когда почва уже слегка подмерзнет. Расстояние между рядами лучше всего выдерживать в 15-20 см. В бороздки заделайте семена на глубину 2-2,5 см. и засыпьте сверху смесью равных частей перегноя, торфа и песка.

Так же и в то же время можно посеять под зиму петрушку и морковь — они взойдут раньше и дружнее.

А если вы хотите получить свой лук-севок, посеяв чернушку, сделайте это тоже под зиму.

Весной на огороде и без того много работы, которая не может ждать, и подзимний посев вас очень выручит.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



ВЫБИРАЕМ САЖЕНЦЫ

Начинающему садоводу трудно выбрать качественные саженцы среди предлагаемого посадочного материала.

Первое и самое главное условие: саженцы следует покупать не на рынке и не в магазине, а в питомнике.

Второе условие: питомник должен быть местным или расположенным немного севернее вашего сада.

Третье условие: выбирать саженцы надо среднего размера, а не самые крупные и не самые маленькие. Крупные могут оказаться южного происхождения, а маленькие — ослабленными.

Если в питомнике не оборвали листья и они завяли на саженцах, не покупайте растения из этой партии. Саженцы должны быть голыми.

Обратите пристальное внимание на корни. Они должны быть свежими, иметь несколько разветвлений и много мелких тонких мочковатых корешков.

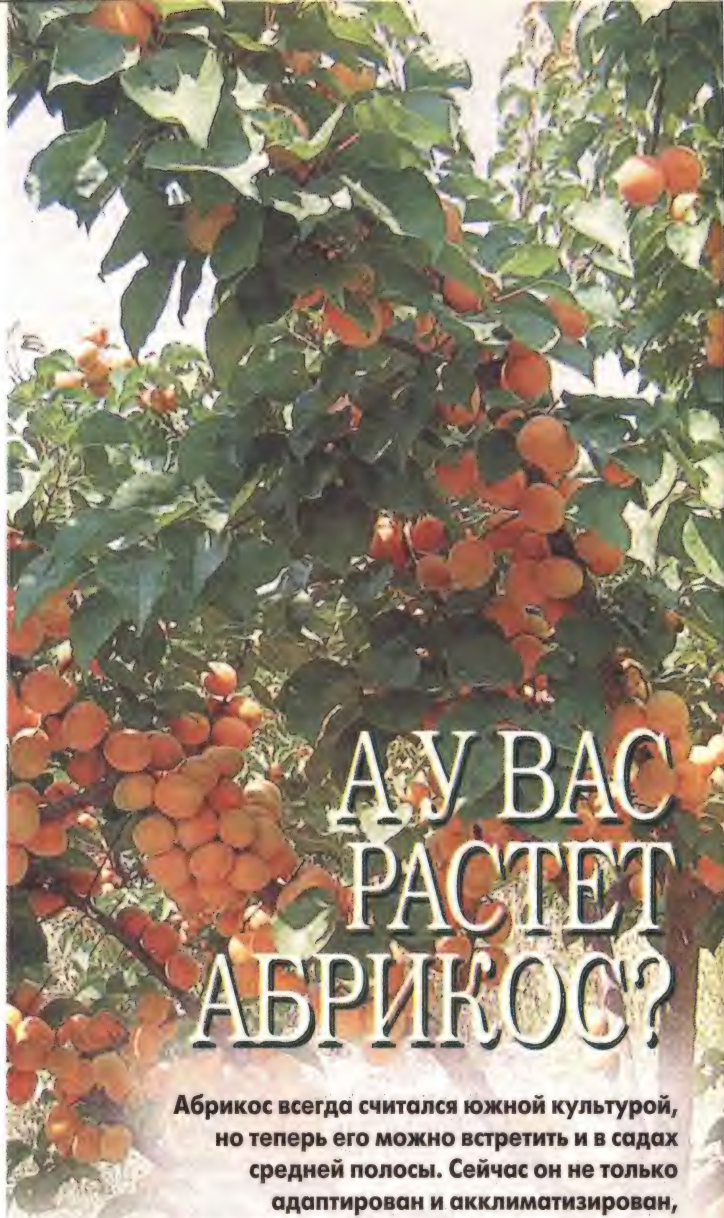
Стволик и веточки (4-5 штук) должны быть крепкими и упругими.

Избегайте пересушенных саженцев. Их легко отличить по сморщенной коре. Но если вас все-таки угораздило купить именно такие, знайте, что их можно восстановить, выдержав 2-3 дня в холодной воде. Для этого надо поместить их полностью до самых кончиков веток в пруд, речку, ручей или большую емкость под открытым небом. Чем холоднее вода, тем дольше можно их держать, но не более 5 дней.

Если при выкопке саженца были обрублены корни, чтобы восстановить баланс, следует удалить значительную часть точек роста, то есть провести обрезку. Это позволит ускорить приживаемость растения.

Укорачивание побегов способствует прорастанию нижележащих почек. Если изначально на саженце было пять побегов, то после обрезки на каждом побеге прорастут по 3-4 почки, и побегов будет уже 15-20. В дальнейшем это обеспечит компактную и пушистую крону.

Помните, что обрезка саженцев преследует две задачи: лучшую приживаемость и ветвление веток.



А У ВАС РАСТЕТ АБРИКОС?

Абрикос всегда считался южной культурой, но теперь его можно встретить и в садах средней полосы. Сейчас он не только адаптирован и акклиматизирован, выведено множество новых устойчивых сортов.

Деревья абрикоса долговечны, иногда живут до 100-150 лет, плодоносить начинают рано и радуют урожаем ежегодно.

Плоды абрикоса бывают как со сладким ядром в косточке, так и с горьким. Сладкое ядро напоминает миндаль или фундук. Из горьких ядер делают абрикосовое масло для медицинских и технических нужд.

При выборе сортов для своего сада следует учитывать зимостойкость, устойчивость к парше, время созревания плодов и, конечно, климатические условия вашего района.

Надо иметь в виду, что абрикос не переносит зимних оттепелей, он быстро трогается в рост и очень страдает от возврата морозов: у него вымерзают плодовые почки и подпревают корневые шейки.

Формировать крону абрикоса

рекомендуют так же как и яблоны.

В настоящее время в питомниках можно выбрать саженцы разных сортов для различных районов.

Для посадки в Крыму Никитским ботаническим садом выведены сорта: Краснощекий, Никитский, Выносливый, Нарядный, Молодец, Приятный, Отличник, Юбилейный.

Сорта абрикосов для юга центрального черноземья, выведены на Россошанской опытной станции: Сын Краснощекого, Внук Краснощекого, Воронежский крупный, Золотое лето, Миндальный, Июльский, Кремовый, Крепкий, Отличник, Россошанский миндальный, Фиалковый, Янтарный и другие.

Сорта, выведенные в научно-исследовательском институте садоводства им И. В. Мичурина и Воронежском сельскохозяйственном институте для ЦЧО и





ЦЫПЛЕНОК С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку бальзамического уксуса, сок 1/4 лимона, 3 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложку сухого тимьяна, соль, перец по вкусу и специи для курицы по вашему выбору. Смажьте этой смесью разделанного на 4 порционных куска цыпленка и оставьте для маринования на 20 минут. Разогрейте духовку, выложите куски цыпленка в смазанную маслом форму, вылейте сверху оставшийся маринад. Держите в духовке на среднем огне 15-20 минут. Затем выньте, заполните свободное пространство между кусками цыпленка помидорчиками черри и подготовленными грибами (их надо предварительно нарезать ломтиками, полить оливковым маслом и подсолить). Запекайте до готовности.



ХЕК С ОВОЩАМИ

Порежьте кружками 4 очищенных картофелины и сварите в подсоленной воде до полуготовности, выложите картофель на дно смазанной маслом формы, сбрызните оливковым маслом, поверх него разложите колечки лука и сладкого перца разного цвета, полейте маслом, сверху уложите порционные куски филе хека (примерно 800 г), предварительно сбрызнув его лимонным соком, посолив и поперчив. Уложите на рыбу 2 тонко порезанных зубка чеснока. Сбрызните все маслом и запекайте в духовке до готовности овощей и рыбы. При подаче украсьте оливками и половинками вареных яиц.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ И АРАХИСОМ

Поджарьте на 1 ч. ложке растительного масла 3 ст. ложки арахиса, пока он не станет коричневым, посыпьте солью и крупно порежьте. Длинные тонкие баклажаны разрежьте пополам, смажьте смесью из 2 ст. ложек растительного масла и 1 ч. ложки молотой паприки, выложите их на противень и запекайте до мягкости, затем посолите и продолжайте запекать, пока баклажаны не станут золотисто-коричневыми. Готовые баклажаны полейте соусом из 3 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложек сока лайма и 1 ч. ложки меда, посыпьте арахисом и порванными руками листиками мяты.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Смешайте по 1 банке консервов из красной фасоли и кукурузы, 1 стакан вареной крупы киноа или риса, пучок рубленого зеленого лука и 0,5 стакана любого готового лечо, посолите, поперчите и добавьте специи по вашему выбору. Наполните этой смесью 8 разноцветных половинок болгарского перца, утрамбуйте начинку, выложите перец на противень или в форму для запекания и накройте фольгой. Запекайте перец в разогретой духовке почти до готовности, потом посыпьте тертым сыром и держите в духовке, пока сыр не приобретет аппетитную золотистую корочку.





ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУККИНИ С ПОМИДОРАМИ

На смеси растительного и сливочного масла поджарьте до золотистого цвета 1 мелко порезанную луковицу, затем добавьте 1 измельченный зубок чеснока и держите на огне еще 1 минуту, добавьте измельченные листики тимьяна, розмарина. Накройте сковороду крышкой и уберите с огня. Вылейте содержимое сковороды на дно стеклянной формы для запекания, посолите, поперчите, насыпьте сверху несколько щепоток тертого сыра. Цуккини и крупные сливовидные помидоры порежьте кружками и выложите вертикально с легким наклоном ряд за рядом, заполняя форму. Каждый ряд посыпайте солью, перцем и натертым на мелкой терке твердым сыром. Накройте форму фольгой и запекайте в разогретой духовке до мягкости овощей, затем снимите фольгу, посыпьте сыром и запекайте до образования румяной сырной корочки.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

У 9 помидоров среднего размера и разного цвета, срежьте кружки у основания и ложкой выскребите семена и перегородки, переверните плоды на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. Выставьте томатные чашечки на противень, посолите, поперчите изнутри и сбрызните оливковым маслом. Запекайте помидоры в разогретой духовке, пока они не станут мягкими, но еще будут сохранять форму. Достаньте помидорные чашечки из духовки прямо на противень и дайте им остыть 10 минут.

За это время соедините 120 г козьего сыра, 0,5 стакана жирной густой сметаны, несколько измельченных листиков тимьяна, соль, перец и взбейте до однородной пушистой массы.

Растопите на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, обжарьте на нем кашицу из 1 зубка чеснока, затем добавьте 2 ст. ложки панировочных сухарей и помешивайте, не снимая с огня, пока они полностью не впитают масло.

Из томатных чашечек вылейте образовавшийся в них сок и заполните их сырно-сметанным кремом, а сверху посыпьте поджаренными с чесноком сухарями.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Разрежьте баклажаны вдоль на ломтики толщиной около сантиметра, обжарьте их на растительном масле, чтобы они стали мягкими. Разложите ломтики по два крест-накрест. На перекрестье выложите фарш, приготовленный по вашему рецепту, заверните края ломтиков, чтобы получились конвертики. Сложите их в форму для запекания. Промежутки между конвертиками заполните кусочками сладкого перца, залейте овощи протертыми помидорами, приправленными специями и рубленой зеленью. Запекайте овощи в разогретой духовке до готовности перца.



УТИНАЯ ГРУДКА ПОД СЛИВОВЫМ СОУСОМ

Небольшую луковицу порежьте очень мелко и к ней спассуйте до мягкости на растительном масле, добавьте 250 г порезанных ломтиками темных слив без косточек и 50 г сахара, перемешивайте, пока сахар не растворится, влейте 50 мл красного сухого вина, 300 мл говяжьего бульона и тушите 15 минут.

Кожа на 2 утиных грудках надрежьте на квадратики острым ножом, натрите грудки солью, перцем и выложите на сковороду с раскаленным растительным маслом кожей вниз. Убавьте огонь до самого слабого и держите грудки на нем 6-7 минут. Затем переверните, добавьте 1/4 ч. ложки сушеного или веточки свежего тимьяна, 1 звездочку бадьяна и 2 ст. ложки сливочного масла. Когда масло растает, перемешайте, потушите еще 1 минуту, затем хорошенько полейте грудки соусом и переложите в форму для запекания. Запекайте их в разогретой духовке до полной готовности 10-15 минут, для средней прожарки — 6-7 минут, поливая оставшимся соусом. Готовую грудку выложите на доску и нарежьте тонкими ломтиками. Подавайте грудку с картофельным пюре и сливовым соусом.

ПИРОГ С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

Пачку мягкого сливочного масла взбейте с 2 ст. ложками сметаны и 1 стаканом сахара, добавьте 1-2 яйца, погашенную лимонным соком 1 ч. ложку соды, всыпьте 1 стакан муки и замесите тесто. (Если тесто получится жидковатым или липким, добавляйте понемногу муку и перемешивайте, пока не получите тесто той консистенции, которая подходит для раскатки.)

Раскатайте тесто в тонкий пласт между двух кусков бумаги для выпечки. Смажьте пласт 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, посыпьте 2 ст. ложками молотой корицы, кисточкой равномерно распределите посыпку и сверните тесто тугим рулетом. Острым ножом разрежьте рулет на кружки толщиной в 1 см. Если рулет будет крошиться под ножом, поставьте его в холодильник, чтобы слегка затвердел, — но не в морозильник! Смажьте маслом форму для запекания или сковороду с пологими бортиками. Выложите кружки рулета вплотную друг к другу, а затем аккуратно разомните их пальцами, чтобы между ними не было пустого пространства, а корж стал одинаковой толщины.

Для начинки смешайте 3/4 стакана меда с 0,5 стакана коричневого сахара и взбивайте, пока сахар не растворится. Добавьте 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, перемешайте, добавьте 2 ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложку ванильного экстракта и 0,5 ч. ложки соли и введите по одному 3 яйца, каждый раз взбивая массу. Выложите в форму на корж 2 стакана измельченных жареных орехов пекан (или грецких), вылейте жидкую начинку и поставьте в разогретую до 190° духовку. Через 15 минут выньте, накройте фольгой, чтобы не сгорели бортики пирога, уменьшите температуру духовки до 175° и выпекайте еще 20-25 минут. Готовому пирогу дайте немного остыть и полейте сливками.



25



ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

У 5 зеленых яблок отрежьте верх с плодоножкой, а затем с помощью ножа и ложки выньте мякоть, оставив стенки толщиной в 1 см. Мякоть порежьте, смешайте с 2 стаканами сахара, дайте постоять, пока сок не растворит сахар, а кусочки яблок не пропитаются сахарным сиропом, добавьте по 1 ч. ложке лимонного сока и крахмала, по 0,5 ч. ложки ванильного экстракта и молотой корицы, на кончике ножа соль, молотый мускатный орех и перемешайте. Наполните этой смесью яблоки.

Смешайте по 2 ст. ложки муки, сахара и овсяных хлопьев, добавьте 0,5 ч. ложки молотой корицы и соду на кончике ножа, перемешайте, добавьте 1-2 ст. ложки мягкого сливочного масла и взбейте блендером эту смесь в однородную массу, добавляя масло небольшими порциями. Из мучной массы слепите крышечки для яблок, накройте ими нафаршированные яблоки и запекайте их в разогретой духовке на застеленном пергаментом противне до готовности яблок. Дайте яблокам остыть 10 минут, затем положите сверху по шарiku пломбира и полейте карамельным сиропом.

ОТКРЫТЫЕ ПИРОЖКИ СО СЛИВАМИ

Готовое слоеное бездрожжевое тесто тонко раскатайте и порежьте на квадраты со стороной 12 см. Равномерно посыпьте каждый 1 ч. ложкой сахара, затем 1 ст. ложкой рубленого миндаля и выложите тонко порезанные сливы без косточки. Заверните края квадратов и защитите их по углам, оставив серединку открытой. Еще раз посыпьте начинку сахаром, смажьте тесто взбитым желтком (по желанию) и запекайте в хорошо разогретой духовке до готовности.



ЖЕЛЕ С ВИНОГРАДОМ

Залейте 1,5 стаканах кипятка 2 пакетика лимонного желе, размешайте, влейте в форму для кекса, охладите 5 минут и аккуратно вдавите в желе разрезанные пополам зеленые и красные виноградины без косточек (1 стакан). Застывающее желе поставьте в холодильник на 20-30 минут. Растворите в 1 стакане кипятка 2 пакетика лимонного желе, когда оно остынет до температуры тела, добавьте 350 г сгущенного молока и 1 стакан жирной сметаны, взбейте миксером все в единую массу и осторожно вылейте поверх желе с виноградом. Поставьте десерт в холодильник до полного застывания. Перед подачей опустите форму на несколько секунд в миску с горячей водой и переверните на блюдо.

БОЛЬШЕ ВКУСА — МЕНЬШЕ ВРЕДА

Понятно, почему готовая еда из магазина и полуфабрикаты всегда имеют выраженный вкус. В них добавлен усилитель вкуса — глутамат натрия. Но в ресторанах вряд ли пользуются этой добавкой, а еда все равно с ярким вкусом. Главный поварской секрет усиления вкуса — дробное соленье и добавление специй. Это дома мы сыплем всю соль и специи сразу, а ресторанные повара солят еду в течение всего процесса приготовления и так же, по частям, добавляют специи. Кроме того, часть вредной для здоровья поваренной соли они заменяют кислотой — разными видами уксуса, соком лимона или лайма. Особенно хорошо кислота проявляет вкус овощей, мяса и рыбы. А грибы вообще лучше всего приправлять смесью соевого соуса и лимонного сока.

КАК ЕГО ПОПРОБОВАТЬ?

Многих молодых хозяек корбит, когда их мамы или бабушки пробуют сырой фарш, чтобы определить, достаточно ли он посолен, хватает ли в нем перца. К тому же, в наше время, когда постоянно говорят о заболеваниях крупного рогатого скота и свиней, это действие еще и небезопасно для здоровья.

Но как бывает обидно поджарить партию котлет и, попробовав, обнаружить, что они недосолены!

Чтобы понять, достаточно ли вы положили в фарш соли и специй, надо всего лишь скатать небольшую фрикадельку из готовой котлетной массы и довести ее до готовности в микроволновке, на что понадобится не более 1 минуты, а потом съесть ее.

ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ ЦВЕТОВ

Есть много способов продлить жизнь срезанным цветам. Наверняка, многие женщины знают о добавлении в воду аспирина, сахара или отбеливателя. Но гораздо лучший результат дает обычный газированный лимонный напиток. Надо просто поставить в него цветы, и вы продлите их жизнь на 2-3 дня. Если у вас нет возможности купить такой напиток в магазине, просто добавьте 1 ч. ложку лимонного сока в литровую бутылку сильногазированной питьевой (не минеральной!) воды.

КОГДА ЗАКОНЧИЛСЯ АНТИСТАТИК

Вы собираетесь на работу, а юбка липнет к ногам? Лучший способ — побрызгать изнанку юбки и колготки антистатиком. А если неожиданно выяснилось, что он закончился?

Вам поможет обычный кондиционер для белья. Капните в руку пару капель кондиционера, разотрите его в ладонях и нанесите на колготки там, где они соприкасаются с юбкой. Конечно, это не очень приятно, так как кондиционер мылится, но зато этот способ работает и отлично подходит для экстренного случая.



ОХ, УЖ ЭТИ ПЯТНА

Обычно мы сразу замечаем пятна на одежде, снимаем ее и отправляем в стирку. Но далеко не каждое пятно получается отстирать сразу.

● Очень сложно вывести зеленые травяные пятна с хлопчатобумажной одежды. Но если, заметив пятно, вы сначала вотрете в него зубную пасту (подходит только паста белого цвета), а потом выстираете, пятно можно будет разглядеть, только точно зная, где оно было.

● Красное вино без следа отстирается с синтетической ткани, если вы сразу же сбрызните пятно лаком для волос и постираете. Чуть хуже отстирывается пятно после такой обработки от хлопчатобумажной ткани. А вот шелк или шерсть лаком лучше не обрабатывать.

● Убрать следы от шариковой ручки с белых хлопчатобумажных вещей...

Какая мама не сталкивается с этой проблемой, если ее дети пошли в школу! Многие применяют лимонный сок и пятновыводители. Но лучше всего действует все тот же лак для волос. Сбрызните пятно, а через 5-10 минут, как только заметите, что пятно начало расплываться, промокните его ватным диском и отправляйте вещь в стирку.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

АНТИТАБАК

Если в доме есть курильщик, запах табачного дыма постепенно пропитывает весь дом. Можно, конечно, купить антитабачный освежитель воздуха, но домашняя атмосфера в сочетании с табачным дымом становится подчас удушающей, ведь освежитель не столько убирает дым, сколько маскирует его.

Гораздо эффективнее самый обычный уксус. В том помещении, где дымит ваш курильщик, оставляйте открытой бутылку уксуса на день, а на ночь наливайте немного уксуса в мисочку. Уксус отлично убирает запах табачного дыма. Главное, следите, чтобы посуда с уксусом была недоступна для детей и домашних животных.





При встрече со старым знакомым, бывшим коллегой или просто приятным человеком мы обычно сердечно радуемся, многословно здороваемся, стараемся передать удовольствие от встречи, показать, насколько нам приятно видеть этого человека. А, прощаясь с ним ограничиваемся формальным: «До встречи», «Созвонимся», «Пока».

Согласно этикету, нельзя прощаться так формально, ведь это отнюдь не деловая встреча. Покажите, что вы были рады увидеть этого человека, выразите ему свои хорошие пожелания. Скажите, кроме обычных слов прощания, что-то приятное, например: «Очень надеюсь на скорую встречу!», «Так приятно было увидеться», «Всего вам хорошего», «Здоровья вам и удачи». Покажите, что неожиданная встреча вас не разочаровала, что было приятно общаться. Произнести несколько лишних слов ничего не стоит, а человеку будет приятно.

С ВАМИ ХОТЯТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ



В прошлом остались правила, жестко регламентирующие где, когда и как девушка может познакомиться с молодым человеком. Теперь люди знакомятся и на улице, и в транспорте и в общественных местах. Вот только далеко не со всеми мужчинами, проявляющими интерес, хочется познакомиться.

● Прежде чем сказать «да» или «нет», внимательно посмотрите на желающего познакомиться, послушайте, что он говорит, потому что проще сразу отказать в знакомстве, чем, познакомившись, «отшивать» потом назойливого кавалера.

● Если соискатель слишком наглый и развязный, вы можете просто проигнорировать его слова, сказав: «Извините, мне некогда», а затем встать и уйти. Но если вы решите с ним заговорить, то отказ должен быть безукоризненно вежливым и очень твердым, потому что такие молодые люди, как правило, очень настойчивы, и уж если вы с таким заговорили, убедить его в том, что вы не хотите с ним знакомиться, будет трудно.

● Желающим познакомиться может оказаться милый, приятный парень, но если в ваши планы знакомство с ним не входит, откажите ему красиво. Извинитесь, скажите, что не собираетесь ни с кем знакомиться, но при этом улыбнитесь и поблагодарите парня хотя бы глазами за то, что он вас отметил, за хорошие слова, которые сказал. Вежливыми словами и улыбкой вы сгладите неприятный момент отказа и оба останетесь в хорошем настроении.

● Никогда не заводите знакомства от нечего делать и не соглашайтесь на знакомство только потому, что не хотите обидеть молодого человека. Лучше отказать сразу, ведь потом вам все равно придется это сделать, а обманутые надежды ранят человека гораздо сильнее, чем несостоявшееся знакомство.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ КОНЕЧНОСТЯМИ

У многих из нас есть дурные привычки, связанные с тем, что мы не знаем куда девать руки и ноги. Мы пытаемся найти им занятие: покачать, покрутить, потрогать.

Чтобы избавиться от таких привычек, надо прежде всего помнить, что природа дала нам руки и ноги для дела, что они не чужеродные отростки, а часть нашего тела, ну и, конечно, знать некоторые правила этикета.

● Позвольте рукам принимать естественное для них положение: свисать по бокам, когда стоите, лежать на коленях или подлокотниках, когда сидите.

● Не обязательно скромно прятать руки под скатерть, если вы сидите за столом и не едите в данный момент. Обоприте руки о край стола (это не значит, что можно поставить на стол локти) — удобнее всего прислонить середину предплечий к краю стола, чтобы кисти рук находились над столом.

● Не используйте руки как дополнительную сигнальную систему во время разговора или спора, допустимые этикетом жесты должны быть сосредоточены в районе груди. Представьте, что вы перед грудью держите в руках футбольный мяч. Вот за границы этого воображаемого мяча рукам при жестуляции выходить нельзя.

● Карманы на нашей одежде могут быть емкостью для мелких вещей, дизайнерским украшением, но никак не вместительным для рук. Это правило из одной серии с тем, что, здороваясь, надо снимать перчатку. Когда-то в карманах прятали оружие, и в генетической памяти людей это отложилось, поэтому руки в карманах придают позе человека агрессивность.

● Суетливые движения руками вызывают у окружающих головокружение из-за их мельтешения. Привычка дотрагиваться во время разговора до лица, волос, украшений, вертеть в руках мелкие предметы, щелкать суставами пальцев, барабанил по столу — признак неуверенности в себе и низкой самооценки. Это как приклеенная ко лбу надпись: «Я волнуюсь, я в себе не уверен, я боюсь». Заявлять о своих недостатках таким невербальным способом не стоит.

● При встрече и во время разговора держите свои руки при себе. Максимум, что допустимо, это рукопожатие. Если вы станете стучать собеседнику по плечу, спине, колену, хватать его за рукав или пуговицу, махать у него предлицом руками, вы вряд ли сможете достичь

взаимопонимания.

С ногами справиться еще проще. Когда вы стоите или идете, они и так заняты. Проблема часто возникает, когда приходится присесть.

● В транспорте или общественном месте, где мимо вас ходят люди, нельзя вытягивать ноги и сидеть нога на ногу. Мало того, что вы можете стать причиной падения проходящих, они, сами того не замечая, могут травмировать вас. Не считайте нужным обращать внимание на окружающих — это ваше дело, поберегите свои ноги, в любой момент столкновение ваших конечностей с проходящими мимо или их вещами может закончиться для вас ушибом, вывихом, а то и переломом.

● С тех пор, как женщины стали надевать брюки чаще, чем юбки и платья, садясь, они уже не сдвигают целомудренно ноги, а все чаще, как мужчины, складывают их кренделем или расставляют, как будто пляшут вприсядку. Оставьте подобные позы мужчинам, хотя и в их исполнении они выглядят вызовом окружающим.

● Остановившись для разговора, стойте спокойно, не обязательно играть ногами, ставя их на рант туфли, а потом возвращая в исходное положение.

Согласитесь, все эти правила достаточно просты. Надо лишь помнить о них и немного потренироваться.



Подготовила Галина УШАКОВА

НАЕДИНЕ

Мы живем с мужем пятый год. Очень хотели иметь ребенка, и год назад он родился. Сначала муж был очень счастлив от того, что у него есть сын, но в последнее время все меньше мне помогает, все чаще уходит вечерами к друзьям — пить пиво и смотреть футбол. Меня это очень обижает, но я ничего не могу поделать, потому что мы живем с моими родителями, а свою тещу муж просто «не переваривает». Мне кажется, что он убегает подальше не только от нее, но и от меня, и от сына. Я так жить больше не могу. Может, нам лучше развестись? С мужем натянутые отношения, мама постоянно ворчит, а я все свои эмоции держу в себе, чтобы не допустить грандиозного скандала, а он уж точно приведет к разводу. Не хочу оставаться одна, не хочу быть матерью-одиночкой, не хочу, чтобы моя мама одержала победу и в дальнейшем руководила моей жизнью так, как она считает нужным!

Не могу так больше жить! Что я делаю не так и как мне вернуть нормальные отношения с мужем и сохранить семью?

Вы, наверное, сами понимаете, что дело вовсе не в том, что вы с мужем живете вместе с Вашими родителями. Разъезжаться из-за того, что муж и его теща не могут найти общий язык, неразумно, тем более, что маленького ребенка без мамы Вам растить будет труднее.

И муж Ваш бежит из дома не от тещи, а от того, что ревнует Вас к малышу. Да-да, как бы парадоксально это ни выглядело, но это так.

С того самого момента, как в вашем доме появился ваш первенец, муж невольно оказался на втором месте прежде всего для Вас. И это нормально — для каждой женщины. Только вот мужчина понять и принять этого не может. Его стремление к друзьям продиктовано желанием свободы, прошлой беззаботной жизни, которую он хочет вернуть хоть на какое-то время.

Вероятно, он ждет от Вас сигнала: «Не уходи! Нам с тобой всегда так было хорошо! Все еще можно вернуть!».

Но Вы молчите и львиную долю своего времени уделяете ребенку и своей маме, а не ему.

Много семей, когда ребенок еще маленький, страдает от этих же проблем, и многие

мужья начинают думать, что нужны были своим женам лишь для продолжения рода. А теперь, когда у женщины есть желанный ребенок, муж ей нужен лишь для добычания денег, чтобы содержать семью.

Не исключено, что и ваш муж где-то в глубине души тоже так считает.

Ваша задача разубедить его в этом. Попробуйте вернуть былые отношения, какие были у вас с мужем до рождения ребенка. Договоритесь с мамой, оставьте сына с ней и отправьтесь с мужем куда-нибудь отдохнуть вдвоем — хотя бы на выходные.

И не забывайте, что все семейные конфликты можно решить за разговором. Не за выяснением отношений, где взаимные обиды и обвинения в бесчувственности, непонимании и черствости могут довести до серьезного скандала, а добрым, открытым и душевным разговором.

Моя дочь всегда была послушной и понятливой девочкой. Ей можно было объяснить, почему что-то делать нужно и можно, а что-то нельзя.

Сейчас ей 14 лет, и у нее стали проявляться непонятные, на мой взгляд, черты характера: упрямство, какая-то душевная глухота, нежелание вникнуть в проблему и полное отрицание чужого опыта. Даже фраза: «Умные учатся на чужих ошибках, только дураки — на своих» до ее сознания не доходит.

Я не привыкла категорически ей что-то запрещать, всегда старалась всё объяснить, воспитывая в ней чувство ответственности за свои поступки, а главное, учила всегда сначала думать и рассуждать, что из этого может получиться, а потом уже делать. Но сейчас она меня просто не слышит. Для нее главными авторитетами стали подружки — легкомысленные, безответственные, не всегда искренние, иногда хитрые — но она прислушивается к их мнению, а мое демонстративно игнорирует. Мне, конечно, очень обидно, но

хуже всего, что я не знаю, как мне теперь воспитывать девочку, чтобы она не натворила каких-нибудь бед за компанию с такими подружками. Подскажите, пожалуйста!

Подростки в возрасте Вашей дочери часто становятся не похожими на себя: по любому поводу противоречат и грубят старшим, некоторые даже пре-



кращают учиться, а уж советы родителей, не задумываясь, встречают «в штыки».

Это — издержки гормонального всплеска пубертатного периода, которые неоднозначно влияют на наших прежде послушных и понятливых детей.

Редко кому удается пройти этот период без проблем.

Чтобы их сгладить, Вам очень важно установить с дочерью постоянный доверительный контакт. Вы с ней должны стать не руководителем и подчиненным, как было раньше, а душевными подружками.

А для этого надо как можно чаще разговаривать с девочкой, причем, не «пытаться» ее и не наставлять, а как можно больше рассказывать разные истории из жизни, еще не известные ей сюжеты из художественной литературы, даже из фильмов, где наглядно показаны те или иные жизненные ситуации, выходы из них и конечные результаты. Научите дочку анализировать ситуации, с которыми она уже сейчас может столкнуться в своей жизни. Такие систематические беседы о жизни помогут Вам наладить отношения с ребенком на таком уровне, что ей самой захочется поделиться с Вами своими проблемами, которые уже есть или будут появляться со временем.

Если Вам это удастся, Вы будете всегда в курсе переживаний дочери и развития ее взаимоотношений с подружками.

Мы с мужем прожили в счастливом браке 10 лет, а год назад развелись. Но все это время я жду его. Жду, что придет и скажет, что он ошибся, что любит меня одну, что ему нужна только я. Вечерами просто не отхожу от телефона, но он не звонит. О других мужчинах я даже слышать не могу, потому что только теперь поняла, как нужен мне именно он. Но получается, что я-то ему совсем не нужна. Как мне смириться с этим? Как научиться жить одной и только для себя?

Представьте себе, что развод — каким бы тяжелым он Вам ни показался — это все-таки не конец жизни. Да, привыкать жить одной и только для себя непросто, но, к сожалению, придется. У Вас просто нет другого выхода.

Постарайтесь осмыслить, что ваш развод с мужем — явление закономерное.

10 лет — срок немалый, и если ваша семья

распалась по прошествии такого длительного времени, значит, на то были весьма серьезные причины, и брак ваш был обречен.

Печально, конечно, что вам, двоим взрослым людям, не удалось сохранить семью и даже просто нормальные отношения после развода, но Вам обязательно надо хотя бы сейчас проанализировать всю вашу совместную жизнь и принять тот факт, что ваша семейная жизнь с этим мужчиной закончилась.

Но кто сказал, что на нем закончились в этом мире мужчины?

Разводом надо переболеть, потом выздороветь, набраться сил и начать жизнь заново, с чистого листа.

После самой страшной грозы из-за туч выглядывает солнце, начинают петь птицы, а воздух становится таким чистым и прозрачным, что душа хочет петь.

Вам знакомы эти ощущения? Тогда не все потеряно. Выздоровливайте и начинайте новую жизнь. И верьте, что в ней Вас ждет настоящее счастье. Надо только набраться сил и поставить перед собой цель.

А теперь закройте не совсем удачно прожитую страницу жизни навсегда и откройте для себя новую — неизведанную и прекрасную.

У меня двое детей. Дочке 8 лет, а сыну — 6. Мы с мужем стараемся воспитывать их правильно: не закармливать сладостями, не задаривать игрушками, не позволять того, что им еще рано по возрасту...

А кроме всего этого, пытаемся приучить детей к тому, что у каждого человека есть какие-то обязанности. Я считаю, что помощь по дому — сейчас самый сильный по их возрасту элемент трудового воспитания. Конечно, дочка старше, ответственнее, поэтому и по дому ей достается гораздо больше работы — шестилетнему сыну я пока не могу доверить некоторые вещи.

Но мой муж вообще склонен четко делить всю домашнюю работу на мужскую и женскую и от детей требует того же. Вот и получается, что у дочки и

дела ответственнее, и объем их гораздо больше, чем у сына. А это несправедливо. К тому же, я не хочу, чтобы мальчик с детства привык брать на себя меньше работы и ответственности и вырос маменькиным сыночком, который в жизни привык выезжать за счет труда женщины.

Хочу, чтобы он стал настоящим мужчиной, способным в жизни взваливать на свои плечи самое тяжелое и сложное, а не рассчитывать на помощь женщины. Как мне поступить?

Из Вашего письма ясно, что в семье у вас давно бытует разделение труда на женский и мужской. И идет это, скорее всего, из семьи Вашего мужа.

Поэтому начинать воспитывать детей надо собственным примером.

Если вы с мужем договоритесь и будете вместе делать домашнюю работу, не разделяя ее на мужскую и женскую, а дети будут видеть это каждый день, они, сами того не замечая, привыкнут к такому положению вещей и будут выполнять всю домашнюю работу спокойно и без принуждения.

И если папа вместе с сыном будут привычно и беспрекословно мыть посуду после семейного обеда, ребенок никогда не будет воспринимать работу на кухне чисто женским занятием.

Но не так важно научить ребенка выполнять какую-то определенную домашнюю работу, как привить ему навыки работы вместе со всеми.

Это Вашим детям пригодится и в семье, и на любой работе.

Не зря сейчас особенно ценится слаженная работа именно в коллективе, в команде, когда люди могут понимать друг друга с полуслова и берутся помогать друг другу без просьб и уговоров.

А где еще этому можно научиться кроме семьи?

Если вы вместе с мужем поставите перед собой именно такую цель и методично, каждый день будете работать в этом направлении, будьте спокойны за свою семью, потому что ничто не сплачивает ее так, как совместный труд для общего блага.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Длина по спинке — 50 см (с драпировкой). КОФТОЧКА С ПЕРЕПЛЕТЕННЫМИ ПОЛОЧКАМИ

Кофточка с красивым переплетением полочек, узким рукавом и необычным решением спинки связана из тонкой мохеровой пряжи четырех оттенков. Поэтому она невесома. Свяжите себе такую же.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа сиреневого, светло-сиреневого, песочного и нежно-голубого тонов по 70 г (тонкий мохер с акрилом 550 м/100 г), спицы № 3, игла для сшивания.

Узоры:

- «Путанка». 1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * повторять до конца ряда.
 - 2-й и все четные ряды вяжите, как смотрят петли: лиц. вяжите лицевыми, изн. — изнаночными.
 - 3-й ряд: * изн., лиц. *, от * до * повторять до конца ряда.
- Вяжите, чередуя пряжу через каждые 2 ряда:
1-2, 5-6, 9-10, 13-14 р. — темно-сиреневый; 3-4, 7-8 р. — светло-сиреневый, 11-12 — светло-желтый, 15-16 — нежно-голубой.
- Далее повторяйте с 1-го ряда. Нитки можно не обрывать, а по краю перебивать их с нитками других цветов и поднимать до необходимости смены цвета.

Описание работы:

Кофточка связана из четырех частей.

1-я часть: длинная поперечная полоса, переходящая по кругу из полочки в спинку и в другую полочку. Сшита полоса по линии горловины.

2-я часть: небольшой квадрат для спинки, пришитый сзади к первой детали по горловине и по линии груди.

3-я часть: два узких рукава.

Первая деталь: наберите на спицы количество петель, равное 50 см (ширина широкой полосы). Свяжите 34 см, отступите от края 10 см, разделите вязание в этой точке на два полотна (одно равно 40 см, второе — 10 см) и свяжите их по отдельности на высоту 6 см. Вновь соедините вязание в одно полотно, провяжите 60 см, отметьте эту линию центра спинки цветной ниткой и провяжите еще 60 см. Затем снова разделите вязание на два полотна (10 см и 40 см) и свяжите их отдельно на высоту 6 см.

Затем сверните полотно по линии, отмеченной цветной ниткой так, чтобы разрезы на полотне оказались рядом. Просуньте узкую полосу (10 см) в отверстие, после этого вновь соедините все вязание в одно полотно и провяжите 34 см. Закройте все петли. Сшейте полотно в круг по узким сторонам.

Вторая деталь (спинка): наберите из края по центру на спицы количество петель, равное 38 см и свяжите прямоугольник на высоту 17 см. Закройте петли. Эту деталь можно связать отдельно, а затем пришить по центру спинки к горловине и спинке.

Рукава: наберите на спицы количество петель, равное 26 см. Вяжите вверх, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. каждые 6 р., через 48 см одновременно закройте по 9-10 п., затем в каждом 3-м р. закрывайте по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. Оставшиеся петли закройте одновременно.

Сборка: сшейте в соответствии с выкройкой боковые швы, пришейте нижнюю часть, пришейте к горловине и перед воротник. Проденьте в пряжку край воротника и нижней полосы и закрепите несколькими стежками.



Размер 46-48. Длина по спинке — 45 см.

ЖИЛЕТ С КАРМАНАМИ

Маленький короткий приталенный жилет с карманами и удлиненным воротником — отличная деталь гардероба для молодой девушки!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50% — 240 м/100 г) — 350 г; спицы № 3; игла для сшивания, пуговица $\varnothing$ 2,5 см.

Узоры:

- лицевая гладь — лицевые ряды вязать лиц. п., изнаночные ряды изн. п.
- платочная вязка — все ряды вязать лиц. п.
- резинка 1x1, чередование 1 лиц. и 1 изн. п. в лицевом ряду, изнаночные ряды вязать, как смотрят петли.

Описание работы:

Перед, правая полочка: наберите на спицы 40 п., свяжите 6 р. платочной вязкой. С 7-го ряда вяжите со стороны центра переда 5 п. платочной вязкой, остальное полотно полочки лиц. гладью.

Довяжите до проймы, сделайте прорезную петлю для пуговицы и начните убавления со стороны центра переда (вырез) и со стороны проймы.

Для горловины убавьте 12 раз по 1 п. через 2 ряда. Одновременно с боковой стороны сделайте убавления для проймы: отступите 3 п. от края, провяжите 2 п. вместе. Повторите еще 10 раз через 2 ряда.

Остальные петли (10 см) до линии плеча вяжите без убавлений.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 75 п. Свяжите 6 р. платочной вязкой, далее вяжите спинку лиц. гладью.

Довяжите до **проймы**, сделайте убавления для проймы с двух сторон: свяжите 3 лиц. п., 2 вместе лиц., довяжите ряд, не довязывая до конца ряда 5 п., свяжите 2 п. вместе, 3 лиц.

В следующих 10 лиц. р. убавляйте по 1 п. через 3 лиц. п. от начала ряда. Провязывайте 2 п. вместе и в конце ряда, не довязывая 5 п. до края ряда, тоже провязывайте по 2 п. вместе.

После убавлений вяжите спинку без изменений количества петель до линии плеча.

Карманы: наберите на спицы 20 п., свяжите 35 р. платочной вязкой, петли закройте. Второй карман свяжите так же.

Отделка пройм: сшейте плечевые швы, наберите петли из края проймы, свяжите 10 р. резинкой 1x1.

Воротник: наберите по линии горловины петли, свяжите 28 р. платочной вязкой. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, пришейте карманы и пуговицу к левой полочке.



Размер 46-48. Длина по спинке — 78 см.

КАРДИГАН С КВАДРАТНЫМИ МОТИВАМИ

Теплый и уютный кардиган, связанный крючком из толстой пряжи контрастных цветов, будет вашей любимой теплой одеждой.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа контрастных цветов: темного и светлого (шерсть 50%, акрил 50% - 220 м / 100 г) — по 450 г, а также 100 г пряжи белого цвета; крючок № 3; игла для сшивания.

Узоры — по схемам I-IV

Описание работы

Все детали: спинка, перед и рукава связаны в поперечном направлении.

Перед: свяжите по **схеме I** 12 квадратов размером 10 х 10 см: наберите крючком цепочку из 8 в. п., замкните в круг, далее по **схеме I**, меняя цвета (белый, светлый и темный).

Два квадрата: 1-й ряд вяжите светлой пряжей, 2-й ряд — белой пряжей, 3-й и 4-й ряды — темной пряжей.

Три квадрата: 1-й ряд вяжите темной пряжей, 2-й ряд — белой пряжей, 3-й и 4-й ряды — светлой пряжей.

Два квадрата: 1-й ряд — белой пряжей, 2-й ряд — светлой пряжей, 3-й и 4-й ряды — темной пряжей.

Три квадрата: 1-й ряд — светлой пряжей, 2-й ряд — темной пряжей, 3-й и 4-й ряды — белой пряжей.

Два квадрата: 1-й ряд — темной пряжей, 2-й ряд — белой пряжей, 3-й и 4-й ряды — темной пряжей.

По **схеме II** свяжите 2 треугольника: 1-й ряд — темной пряжей, 2-й ряд — светлой пряжей, 3-й ряд — белой пряжей.

В процессе вязания последнего ряда соединяйте квадраты с предыдущими квадрата-

ми в одну цепочку, соединив поочередно по 6 квадратов и одному треугольнику для каждой полочки кардигана.

Довяжите полочку ст. с/н. по **схеме III** по направлению к боковому шву.

Спинка: наберите цепочку из 86 в. п. темной пряжей (количество столбиков должно равняться количеству столбиков по боковому шву полочек — 52 см), свяжите 5 см ст. с/н. по **схеме III**, в следующих 2 рядах прибавьте со стороны проймы по 3 ст. с/н. в каждом ряду, затем наберите недостающее количество столбиков для полной длины спинки (68 см), свяжите ровно до следующей проймы, убавьте столбики для проймы, свяжите до следующего бокового шва.

Рукава: наберите темной пряжей цепочку из в. п., равную 38 см, свяжите ст. с/н. 10 см, смените темную пряжу на светлую, провяжите 8 см, затем замените на темную пряжу и закончите вязание рукава по выкройке. Для оката рукава прибавляйте по 2 ст. с/н. в конце и в начале ряда в верхней части рукава, пока общая длина рукава не достигнет 54 см. До центра (по вертикали) рукава провяжите ровно, затем убавьте окат симметрично прибавлениям. Каждый рукав обвяжите 8 р. (8 см) по **схеме IV**.

Отделочная нижняя полоса: сшейте боковые швы и обвяжите 10 рядами (10 см) по **схеме IV** низ кардигана. Затем по **схеме IV** обвяжите вертикальные края полочек 6 рядами (6 см) по **схеме IV**.

Сшейте плечевые швы и обвяжите горловину 4 рядами (4 см) по **схеме IV**.

Схема I

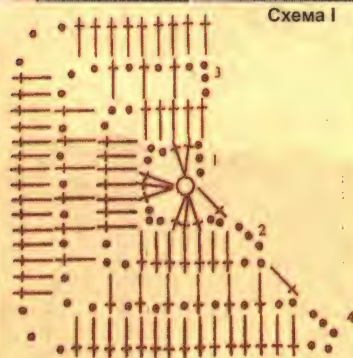


Схема III

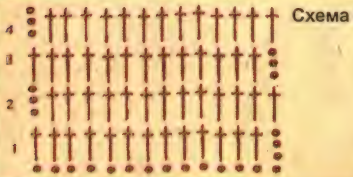


Схема II

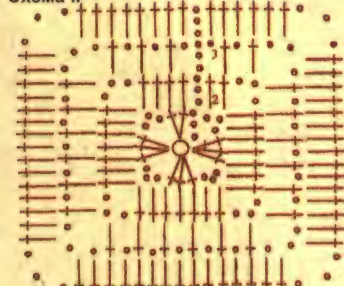
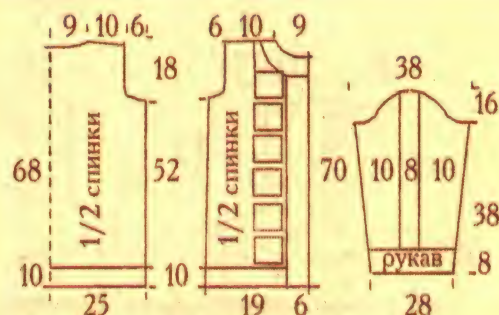
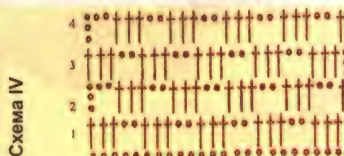


Схема IV



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)

Подготовила Юлия ИВАНОВА



ЗАМШЕВЫЙ ЖИЛЕТ С КОЛЕЧКАМИ

Как переделать старый жилет к новому сезону? Очень просто! Распороть боковые швы и вставить в них несколько металлических колец. Эта идея пригодится и в том случае, если вам нужно расширить жилет и сделать его на пару размеров больше.



ИДЕИ С БИЖУТЕРИЕЙ

В наступившем сезоне очень модны асимметричные сережки. Этот тренд можно с легкостью воплотить своими руками, например, удливив одну из имеющихся у вас сережек-колец с помощью цепочки.

Интересное кольцо получится из цепочки и надетых на нее колечек из вашего арсенала. При этом в качестве подвески можно надеть одно акцентное колечко, а можно — все сразу. Колье в любом случае будет выглядеть очень оригинально.



СУМКА С РЕМЕШКАМИ

Вот куда можно применить старые кожаные ремни и их остатки! Разрезаем их на отрезки разной длины и пришиваем к клапану сумки из ткани. Оригинальный аксессуар готов!



СУМКИ ИЗ ЧЕХЛОВ

Если у вас остались кожаные или пластиковые чехлы от самых разных вещей: старого фотоаппарата, упаковки от дорогого парфюма или других средств, их можно превратить в стильные модные сумочки, добавив к ним длинные ручки — например, в виде бус или тонкой кожаной ленты серебристого цвета.



СУПЕР-ЮБКА

Классическая юбка из клетчатой ткани с узором «куриная лапка» способна превратиться в супервещь благодаря эффектному дополнению в виде пояса-цепочки с металлическими подвесками. Пояс продевается в металлические люверсы, расположенные у боковых швов на талии.



ТРИКОТАЖНЫЕ ПЕРЕДЕЛКИ

Немного изменить и сделать вновь актуальным старый свитер можно с помощью молний, вшитых в рукава и спинку. Внутрь разрезов с молниями можно вставить клинья из другого трикотажа и менять фасон свитера, расстегивая и застегивая молнии.

Другая идея — обработать вертикальный разрез на полочке и добавить к джемперу кокетки и паты на плечах, а также эффектный пояс с пряжкой. Длину разреза на полочке можно варьировать — сделать его низким или высоким.



ПУГОВИЦЫ РЕШАЮТ ВСЁ!

Привычный и уютный трикотажный жакетик легко обновить, используя для этого... пуговицы. Замените скучные пуговицы на яркие контрастные и добавьте дополнительные пуговицы по линии застежки и краю воротника. Если имеете навыки шитья, сделайте обтачку и пришейте манжеты из яркой ткани.

● Покупая палантин с целью превратить его в накидку и болеро, измерьте его длину: она должна равняться расстоянию от ладони одной до ладони другой руки, если вы их раскнете, а ширину желательно выбрать в 60-70 см.

Сложите палантин вдоль пополам, мысленно разделите длину на три равные части и на двух крайних наметьте места для пуговиц и прорезей под них. Пуговицы необязательно должны быть одинаковыми по размеру, главное, чтобы они были выдержаны в одной цветовой гамме. Если вы застегнете палантин в длину, получите болеро. Если застегнете пуговицы одной стороны в прорези другой, получите асимметричную накидку.



ДЖЕМПЕР + РУБАШКА

= новое платье!

Интересный симбиоз фланелевой рубашки в клетку и верхней части джемпера или свитера представлен дизайнерами для нового сезона. Такую модель можно встретить в модных магазинах, а можно смастерить своими руками из имеющихся в гардеробе вещей.



ДОБАВЬТЕ «КЛЕТКУ»

Серый цвет — нейтральный, и его можно сочетать с элементами любого цвета. Но он очень невыразительный, а осенью и зимой так хочется ярких красок! Добавьте к серому трикотажу детали из яркой клетчатой ткани.

● Из туники выпорите рукава, а на их место вшейте сужающиеся к низу рукава длиной три четверти из ткани в крупную черно-белую клетку. Для того чтобы вшить клинья, тунику надо разрезать по вертикали. Чтобы не ошибиться и не допустить распускания петель, сначала сделайте наметку яркой ниткой строго между петлями одного вертикального ряда, а потом медленно и аккуратно разрежьте тунику по линиям наметки. Сразу после этого обработайте оверлоком линии разрезов. Стороны клиньев выкроите равными длине разрезов плюс подшивка, а ширину определите по своему усмотрению. Сначала подшейте и прострочите низ клиньев и только потом их вшивайте.

● Превратите обычную трикотажную фуфайку в необычную тунику. Отрежьте манжеты, резинку по подолу и воротник, а вместо них пришейте широкие манжеты из ткани в шотландскую клетку, удлините подол, а по увеличенной горловине пришейте воротник-хомут из ткани в два слоя.



И ШАРФ, И НАКИДКА

Широкие палантины легко превратить в накидки всего лишь с помощью застежки.

● Накиньте палантин на плечи, несколькими стежками отметьте места для пуговиц и сделайте прорезы под них, чтобы палантин не приходилось придерживать руками.

● Если вам попадет в продаже палантин из рыхлой ткани или большой платок с яркими полосами у края, покупайте! Из него получится отличная накидка. Подверните край с полосой как шалевый воротник, а в месте, где соединяются полы, пришейте декоративный цветок-застежку. Обвяжите эту сторону палантина крючком для жесткости. Украсьте накидку декоративными цветами.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



2

В ДЕЛОВОМ СТИЛЕ

3





Закончена пора отпусков и настало время возвращаться в любимый офис. В чем пойти на работу? Мы нашли для вас оптимальные варианты решений. Выбирайте из предложенных нами моделей те, которые подойдут именно вам!

1 Эффектный жакет из твида в полосу с украшением в виде двойного канта, металлическими пуговицами и карманами с клапанами можно носить с джинсами. Эластичный пояс с декоративной бабочкой — прекрасное дополнение образа.

2 Блейзер оригинального покрова имитирует два жакета, надетых один на другой: один укороченный двубортный, другой — длиной до бедер, со смещенной линией

застежки. Компаньон — очень длинные брюки прямого покрова.

3 Стильный костюм скомбинирован из нескольких видов ткани: в полосу и однотонной! Укороченные рукава, клапаны на полочках, отвороты на брюках и контрастные цвета делают костюм очень эффектным.

4 Костюм, состоящий из блейзера с оригинальными лацканами, удлиненными рукавами и длинным поясом,

и юбки асимметричного покрова, шит из ткани в полосу цвета увядшей розы.

5 Блейзер с втачной драпированной деталью сбоку и юбка с застежкой на пуговицы спереди образуют идеальный ансамбль для офиса.

6 Блейзер из ткани в клетку с великолепным широким поясом с кожаной патой с пряжкой, можно носить как с джинсами, так и со строгой юбкой.

7 Яркий элегантный жакет геометрического покрова скомбинирован из однотонной и клетчатой ткани. Спереди — застежка на потайные пуговицы, сзади — две акцентные металлические пуговицы. К жакету подойдут кожаные брюки с мол-

ниями и контрастными отворотами.

8 Жакет из твида в полосу с контрастным воротником, манжетами, клапанами карманов, украшен кружевной тесьмой и аппликацией в виде звезд на поясе.

9 Рюши — горячий тренд сезона. Этот блейзер с круглым воротничком и объемными рюшами на полочках понравится юным модницам.

10 Костюм из ткани в горошек выглядит очень симпатично. Контрастные манжеты и воротник — стильные детали модели.

11 Два в одном — двухслойный жакет скомбинирован из двух видов ткани, с застежкой на контрастную

12

13

15



14



18

17



16



19

20

21

22

мого покроя. Оригинальное декорирование кружевной лентой смягчает строгий стиль ансамбля.

15 Очень необычный жакет с асимметричным рюшем, вшитыми клиньями в нижней части, с супплатной застежкой на пуговицы, благодаря которой можно менять силуэт модели, подойдет и в будни, и в праздники.

16 Яркий костюм из розовой ткани в мелкую клетку с удобными широкими брюками и классическим блейзером декорирован контрастным воротником и съемными меховыми манжетами.

17 Комфортный костюм из жакета и просторных длинных брюк полон интересных решений в виде отделкой пуговицами, пристегивающимися деталями и игрой полос на ткани.

18 Необычный покрой этого жакета с перекрещивающимися деталями на полочках и переходящими в бант на спинке, и оригинальная юбка с длинным поясом идеально дополняют друг друга.

19 Костюм из классического блейзера и брюк с нижним краем разной длины, декорированный длинными лентами, делает образ очень актуальным.

20 Блейзер из клетчатой ткани двух видов с имитацией двух жакетов, надетых один на другой, декорированный контрастным кантом на клапанах карманов, прекрасно сочетается с джинсами и не только.

21 Стильный жакет асимметричного покроя выглядит так, как будто его сшили из двух разных жакетов, разрезанных по линии талии, и соединили длинным поясом с пряжкой.

22 Костюм, состоящий из блейзера с оригинальной застежкой на пуговицы и молнию, и необычной юбки, выполненной в виде нижней части жакета, завязанного на талии, выглядит фантастически!

пуговицу, выглядит очень элегантно.

12 Костюм из ткани в клетку из блейзера с контрастными лацканами и зауженных брюк идеально подойдет тем, кто хочет всегда быть в центре внимания.

13 Двубортный клетчатый блейзер ярко-розового цвета идеально сочетается со строгими черными брюками.

14 Костюм из ткани в клетку состоит из двубортного жакета и мини-юбки пря-

ЧАСЫ РАССКАЖУТ ОБО ВСЕХ

Определить характер человека помогают многие детали. Например, его часы. Иногда, чтобы понять, какой человек перед вами — допустим, ваш новый начальник, кандидат на должность, работник офиса, поклонник или новая знакомая, а может, кто-то, с кем вам предстоит общаться или иметь дело, нужно всего лишь спросить, который час, и бросить взгляд на запястье. Дизайн, форма и другие особенности наручных часов способны рассказать о вашем собеседнике многое.

В ДЕЛОВОМ СТИЛЕ

Элегантные, без излишеств, из дорогих материалов часы предпочитают люди, которые умеют и любят работать, считают себя настоящими профессионалами и точно знают, чего хотят от жизни. Их не заставишь выполнять работу, которая не по душе. Облада-

тели та-

содержание. Главное, чтобы было ярко, модно и актуально. «Быть в тренде» — для него девиз по жизни. Такие люди могут быть непостоянны и часто меняют свои пристрастия. Погоня за модными новинками часто толкает их на необдуманные поступки и заставляет тратить приличные суммы на новое увлечение. Они любят шумные компании и вечеринки, поэтому лучших компаньонов для веселья и развлечений, чем они, трудно представить.

НЕ ОТОРВАТЬ ВЗГЛЯД

Бывает так, что взглянув на часы, невозможно оторваться, пока не рассмотришь все детали — например, часы-скелетоны с прозрачным циферблатом, под которым виден работающий механизм, часы с несколькими циферблатами, и самыми разными немислимыми приспособлениями — указателями фаз луны, встроенным барометром и т.д. Люди, выбирающие их, как правило, обладают богатым внутренним миром и тонкой душевной организацией. Сентиментальность и высокоразвитая интуиция — отличительные черты их характера. Они очень любознательны, обожают узнавать новое и необычное, являются прекрасными рассказчиками и собеседниками. Это мечтатели, которые не спешат расставаться с детской непосредственностью, но при этом бывают очень ранимы и обидчивы.

ЧАСЫ КАК УКРАШЕНИЕ

«Циферблат — не важен, главное — что вокруг!» — уверены обладательницы часов, выглядящих как оригинальное украшение. Часы, декорированные брелоками, кулончиками,

колечками и подвесками, с оригинальными браслетами, предназначены не столько для того, чтобы следить за временем, сколько для возможности продемонстрировать еще одно украшение. Такие модели очень любят творческие натуры с богатой фантазией и нестандартным мышлением. Они — лучшие инициаторы самых креативных идей. Таких работников ценят за оригинальность мыслей и новаторский подход, они способны изобрести и выдумывать, но предложить им воплотить свои мысли в жизнь — не самая лучшая идея. Рутинная их отталкивает, дисциплина и высокая самоорганизация — это не про них, поэтому исполнителей лучше поискать других.

СМАРТ-ЧАСЫ

Страсть к высоким технологиям, стремление ко всему новому и передовому — отличительные черты тех, кто выбирает часы-компьютеры, с множеством встроенных функций. Это люди, способные оценить результаты новейших разработок и умеющие ими пользоваться. Им присущи острый и деятельный ум, любовь к преодолению трудностей и решению нестандартных задач, а также стремление к цели. Как правило, они трудолюбивы и не боятся однообразной работы. Им нравится реализовывать сложные проекты и разрабатывать стратегии и долгосрочные перспективы. Обладатели смарт-часов всег-

С ИЗВЕСТНЫМ ЛОГОТИПОМ

Человек с часами, на которых красуется надписью известного бренда или яркий лейбл, очень хочет выделиться из толпы и подчеркнуть свою принадлежность к «кругу избранных» — хотя бы своим аксессуаром. Как правило, в большинстве жизненных аспектов для него важна форма, а не



ких часов, как правило, дисциплинированы и организованы. Они умеют ценить время, не растрачивают его по пустякам и почти всегда добиваются успеха. Однако зачастую они слишком прямолинейны и консервативны, а богатое воображение и отличное чувство юмора нельзя отнести к их сильным качествам.



да в курсе всех технических новинок, поэтому лучших советчиков в сфере высоких технологий и электроники вам не найти.

С РИМСКИМИ ЦИФРАМИ

Римскую нумерацию предпочитают любители классики, не боящиеся выглядеть старомодными. Наоборот, винтажность таких часов свидетельствует об изысканности и тонком вкусе их владельцев. Их выбирают ценители и любители старины и антиквариата. Это интеллигентные и образованные люди, однако при этом довольно консервативные и педантичные. Больше всего в окружающих они ценят достойное воспитание, пунктуальность и хорошие манеры.



С ПРЯМОУГОЛЬНЫМ ЦИФЕРБЛАТОМ

Строгая рациональная форма циферблата свидетельствует о больших амбициях своего хозяина. Прямоугольный циферблат, расположенный вертикально, говорит о лидерских качествах и некотором тщеславии обладателя таких часов. Их выбирают люди с большими требованиями — как к себе, так и к окружающим. Их установка звучит лаконично, но жестко: «Я должен!», «Я должна!» Того же они ждут и от



С ОТМЕТКАМИ ВМЕСТО ЦИФР ИЛИ СОВСЕМ БЕЗ ЦИФР

Такие часы предпочитают люди, которые прекрасно знают, чего хотят от жизни, отлично ориентируются во времени и пространстве — в прямом и переносном смысле, обладают деловыми качествами и острым умом. Они

уверены в себе, и их совсем нелегко переубедить. Они го-



товы до конца отстаивать свои идеи и сделать все, чтобы склонить собеседника на свою сторону. Они умеют прекрасно планировать свое время, поэтому не страдают от его нехватки, всегда все успевают и ни-

остальных. Это сильные и целеустремленные личности, привыкшие жить в соответствии с планом, который помогает им строить карьеру и добиваться успеха. Общаясь с ними, лучше говорить по существу и не тратить время по пустякам. Они это оценят.

ПРОСТЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ

Недорогие электронные часы выбирают люди, предпочитающие добротность, практичность и минимализм. Главное качество вещи — ее функциональность, считают они. Этим понятием они руководствуются и в повседневной жизни, выбирая недорогую, но добротную одежду и простую, но сытную еду. Они нетребовательны, их запросы легко удовлетворить, они не привыкли лениться и готовы добросовестно выполнять любую работу. При



этом они ответственны и уверены в себе. Эти люди умеют крепко стоять на ногах, и на их помощь всегда можно рассчитывать.

ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ

Часы с ярким циферблатом, забавными рисунками и разноцветным ремешком выбирают личности, настроенные на позитив и заряжающие всех вокруг своим оптимизмом. Они обладают отменным чувством юмора и легко заводят новых друзей, хотя некоторая взбалмошность и непостоянство также присутствуют в их характере. Общаться и проводить время с такими людьми — одно удовольствие, рядом с ними всегда весело и интересно!



БЕЗ ЧАСОВ

Если человек не носит часов, это совсем не значит, что время для него — не главное. Скорее всего, он склонен больше доверять своему внутреннему хронометру и интуиции, которые его никогда не подводят. Отсутствие такого аксессуара, как часы, говорит о легкости характера, открытости взгляде на жизнь и отсутствии стереотипов.

Умение обходиться без часов свидетельствует и о самостоятельности. Человек, обладающий этим качеством, привык рассчитывать только на себя, не ждет поддержки от других и всегда сам принимает решения. Независимость от окружающих людей, обстоятельств и условий — сильные стороны характера, однако при этом он может быть несколько замкнутым и «зацикленным» на самом себе.



Небольшое примечание. Конечно, судя только по часам, не стоит делать далеко идущих выводов, но и сбрасывать со счетов мелочи, говорящие о человеке, неразумно.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Вторая половина сентября принесет профессиональные заботы и финансовые трудности, напряжение в семейных отношениях. После 21 числа наступит более спокойный период, и вы сможете уладить многие проблемы. Первая половина октября принесет прилив жизненной энергии, новые планы и начинания. На это время целесообразно наметить организационные дела, важные встречи и мероприятия.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 23, 27. В октябре: 2, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ После 15 сентября ожидаются неустойчивыми деловые и романтические отношения. Опасайтесь обманщиков, которые могут плести интриги за вашей спиной и портить вам жизнь. Здоровье потребует повышенного внимания. В первой половине октября много времени будет уходить на решение личных проблем. С 8 по 14 октября придется улаживать спорные вопросы, налаживать отношения.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 26. В октябре: 1, 5, 9, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине сентября усидеть на месте будет трудно. Потянет к новым встречам, впечатлениям, развлечениям, путешествиям. В конце месяца возможна прибыль от удачных операций с недвижимостью. В первой половине октября затянувшаяся ссора или какой-то материальный конфликт может помешать реализации намеченных планов. Проявляйте сдержанность и старайтесь не рисковать.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 24, 28. В октябре: 2, 6, 10, 15.

РАК Во второй половине сентября избегайте бездумных трат и не связывайтесь с рискованными проектами. Свои планы храните в секрете. После 20 сентября возможны проблемы, связанные с домом: ремонт, покупкой мебели. В первой половине октября возможен приезд дальних родственников, старых друзей. Финансовая ситуация ожидается в основном стабильной, больших убытков не предвидится.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 25. В октябре: 1, 4, 9, 13.

ЛЕВ Во второй половине сентября проявляйте дипломатичность при общении с коллегами и подчиненными. После 20 сентября, помимо обычных заработков, вам могут вернуть старые долги. В первой половине октября предстоит много встреч, общения, поездок. Возможны непредвиденные расходы, связанные как с делами, так и с личной жизнью. За всеми хлопотами старайтесь больше внимания уделять своему здоровью.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 29. В октябре: 3, 7, 11, 15.

ДЕВА С 15 по 21 сентября возможны проблемы материального, финансового, а возможно, и юридического характера. После 22-го вы сумеете разобраться со сложившимися трудностями и активно заняться практическими делами. В первой половине октября желание улучшить свое финансовое положение будет стимулировать вас не только активно браться за дело, но и искать дополнительные источники дохода.

Неблагоприятные дни в сентябре: 22, 26, 30. В октябре: 4, 8, 12.

ВЕСЫ Во второй половине сентября некоторым представителям этого знака придется разбираться в служебных вопросах, преодолевать трудности. В первой половине октября удача будет способствовать вам в решении деловых вопросов. Но, как говорится, «Кому везет в делах, не везет в любви». Влюбленные могут расстаться, у семейных пар возникнут конфликты с родственниками и проблемы с детьми.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 27. В октябре: 3, 7, 11, 15.

СКОРПИОН Во второй половине сентября могут появиться незначительные проблемы в работе. Деловые поездки сложатся удачно. С 18 по 21 число у людей одиноких могут завязаться перспективные романтические отношения. У семейных пар возможно рождение детей или внуков. В первой половине октября обратите больше внимания на свое здоровье, так как повышена вероятность обострения хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 26, 30. В октябре: 4, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине сентября вероятны проблемы финансового характера. После 24 сентября активизируется личная жизнь, возможны выгодные сделки, удачные приобретения. Первая половина октября принесет расширение контактов, возможность получить новое место работы. С 8 по 11 октября повышена вероятность заболеваний, а также обострения отношений с близкими людьми, друзьями и партнерами.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 24, 28. В октябре: 2, 9, 11.

КОЗЕРОГ Конец сентября и начало октября — благоприятный период для карьеры, достижения успеха, укрепления семейных отношений. Главное — действовать целенаправленно и активно. С 8 по 12 октября беритесь за новое дело только в том случае, если полностью уверены в своих силах. С 13-го по 15-е возможно получение интересной информации или предложения относительно нового источника дохода.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 25, 30. В октябре: 5, 10, 13.

ВОДОЛЕЙ С 20 по 28 сентября финансовые трудности и служебные неурядицы могут серьезно испортить настроение и негативно отразиться на здоровье. В первой половине октября от вас потребуются полная концентрация внимания, а также способность находить нужную информацию и анализировать ее. Будьте чрезвычайно осторожны и избегайте поспешных решений, чтобы «не наломать дров».

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 29. В октябре: 3, 6, 11, 15.

РЫБЫ В период с 15 по 20 сентября возможен эмоциональный спад, ухудшение здоровья, необходимость медицинской помощи. С 22-го по 29-е придется усиленно работать для чьей-то пользы в ущерб собственным планам. Начало октября принесет много домашних и служебных забот. Период с 8 по 15 октября может оказаться неблагоприятным. Возможны ссоры, тайные интриги, критические ситуации, травмы.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 22, 26, 30. В октябре: 2, 5, 9, 13, 14.

КАК РАССЧИТАТЬ СТЕПЕНЬ СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

У каждого человека есть чувство собственного достоинства.

У кого-то оно выше, у кого-то ниже. И от этого зачастую зависит, как складываются у него отношения с окружающими, какие цели он перед собой ставит и как легко их добивается.

Но насколько мы высокомерны или, наоборот, самоуничижительны, можно увидеть только со стороны. Мы почему-то не можем оценить себя в этом смысле объективно, да и как это сделать?

Но в действительности все очень просто, и степень чувства собственного достоинства можно... вычислить. Достаточно провести простейшие измерения и элементарные расчеты.

Оказывается, хироманты — те, кто умеют читать по ладони, — определяют степень достоинства человека по соотношению длины указательного пальца и всей ладони.

Итак, измерьте в сантиметрах длину указательного пальца от самой его вершины до последней суставной складки и длину ладони от вершины среднего пальца до суставной складки, ограничивающей ладонь.

Разделите первое число на второе и сравните свой результат с теми, что приведены здесь. Так вы сможете сами рассчитать индекс собственного достоинства.

НИЖЕ ЧЕМ НАДО

Если полученное число меньше 0,346, у вас недопустимо низкий уровень собственного достоинства. Вы не только неприятельны, но и недостаточно уважаете себя. Неудивительно, что люди относятся к вам не слишком уважительно.

НЕСКОЛЬКО ЗАНИЖЕН

Полученное число от 0,346 до 0,376? Ваш уровень собственного достоинства занижен, а вместе с ним и ваша самооценка, которая мешает вам добиваться успехов и в ра-

боте, и в общении с людьми. Вы слишком не уверены в своих силах и слабо верите в себя.

НОРМА

Если ваш результат от 0,377 до 0,396, значит, у вас нормальный уровень собственного достоинства, Вы объективно оцениваете и свои возможности, и способности других людей.

НЕМНОГО ЗАВЫШЕН

Число в интервале между 0,397 до 0,416 говорит о том, что ваш уровень собственного достоинства завышен, и именно в этом кроется причина присущих вам гордости и честолюбия.

ЗНАЧИТЕЛЬНО ЗАВЫШЕН

Ваш результат от 0,417 до 0,426? Ваши чрезмерная гордость и отталкивающее высокомерие — следствие слишком высокого уровня собственного достоинства. Именно поэтому вы изо всех сил стараетесь повышать свой статус и уровень жизни.

ЗАШКАЛИВАЕТ

А вот число более 0,426 говорит об аномально высоком чувстве собственного достоинства. Обычно таких людей отличает неумная жажда богатства и власти, а также непростительное презрение к окружающим.





НОВОЕ ИЗ СТАРОГО

Ножные швейные машинки иногда редко используются по назначению, но занимают в доме место и нарушают общий стиль интерьера. Поэтому многие стараются избавиться от них, несмотря на их рабочее состояние.

Если старая швейная машинка вам не нужна, не выбрасывайте ее или оставьте хотя бы ее кованую станину.

Из старых машинок получаются интересные и изящные вещи, способные украсить ваш дом.



СТОЛЫ

Чаще всего металлические части от машинок используют как основу для обеденного стола или маленького консольного столика. Некоторые превращают их в объект хайтека, добавив мраморную столешницу, или арт-объект, оставив не только станину, но и корпус машинки.

КРЕСЛА

Соорудить из станины кресло — дело для мастера с умелыми руками и фантазией. У кого-то ее хватило не просто на сиденье, а на комплект для молодой мамы, состоящий из кресла-качалки и люльки.

РАБОЧИЙ УГОЛОК

Боковые стойки от старой машинки и столешница — вот и все, что нужно, чтобы организовать стильное рабочее место. Любите старину? Превратите старую машинку в письменное бюро.

НЕОБЫЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Воображение помогло мастерам превратить старую машинку в небольшой бар, туалетный столик, «островок» на кухне или основу под умывальник. Возможно, это вдохновит и вас на совершенно неожиданное использование кажущихся ненужными вещей.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ЛЕДИ-БОСС

Тест

Вы мечтаете об успешной карьере и стремитесь занять кресло руководителя? А может, вы уже являетесь хозяйкой кабинета директора? Узнайте о том, какому типу начальницы вы соответствуете или будете соответствовать, если когда-нибудь ей станете.



1 Утро. Вы пришли на работу и идете по коридору в свой кабинет. На пути вам встречается ваш подчиненный. Ваши действия:

Улыбнетесь, поздороваетесь и спросите, как дела — А.
Поздороваетесь — Б.
Кивнете головой в знак приветствия — В.
Первой не здороваетесь, по этикету должен поздороваться «младший по званию» — Г.

2 Какой дресс-код вы бы выбрали для своей компании?

Нестандартный, креативный, выражающий индивидуальность каждого сотрудника — А.
Можно просто — джинсы и свитер, главное — выглядеть опрятным — Б.
Строгий костюм и белая рубашка говорит о профессионализме — В.
Нет ничего лучше и удобнее единой корпоративной формы для всех! — Г.

3 Какой «девиз начальницы» вы бы выбрали для себя:

Подчиненных нужно уважать, ведь они могут стать начальниками — А.
Главное — цель! Средства — не важны — В.

Руководить — значит не мешать другим работать — Б.
Начальник всегда прав — Г.

4 Для того чтобы принять нового сотрудника на работу, вам необходимо...

Побеседовать лично и оценить его профессиональные и человеческие качества — В.
Внимательно прочитать его резюме — А.
Предоставить право сделать окончательные выводы профессионалам — сотрудникам отдела кадров — Б.
Предложить ему пройти тестовый период и посмотреть его в деле — Г.

5 На ваш взгляд, чтобы быть успешным руководителем, нужно...

Поддерживать в коллективе железную дисциплину — Г.
Быть готовым работать допоздна, если потребуются — Б.
Не останавливаться в развитии и достигать новых целей — В.
Иметь хорошие отношения со всеми работниками — А.

6 Как вы поступите, если вдруг в вашем коллективе вспыхнет

бурный служебный роман?

Будете следить за развитием отношений и, если дело дойдет до свадьбы, сделаете хороший свадебный подарок от компании — А.

Предпочтете не вмешиваться, ведь это личное дело каждого — Б.

Вызовете влюбленных побеседовать и предупредить, чтобы их роман не мешал работе — В.

Выдвинете ультиматум: или любовь, или увольнение — Г.

7 В вашем коллективе есть сотрудник, который постоянно опаздывает. Ваша реакция:

Если он успевает великолепно справляться со всеми обязанностями, то пусть опаздывает, ничего страшного — Б.

Выясню причину, и постараюсь помочь ему правильно выстроить свое расписание — А.

Опоздания должны наказываться рублем — пусть платит штраф — В.

Если он все время опаздывает, то зачем мне такой работник? Уволить! — Г.

8 Как, по вашему мнению, должен вести себя начальник на корпоративе?

Веселиться вместе со всеми, как же еще? — А.

Провести некоторое время в коллективе, а потом уйти — Б.

Лучше праздновать в компании других руководителей — В.

Никак. И корпоративы тоже не нужны — Г.

9 Вашу компанию накрыл финансовый кризис. Что вы предпримете?

Сократите собственные расходы и зарплату — А.

Попытайтесь сократить общие расходы и сохранить зарплату сотрудников — Б.

Сократите зарплаты, чтобы сохранить рабочие места и избежать увольнения — В.

Проведете сокращение штата, уволив столько человек, сколько нужно, чтобы выправить ситуацию — Г.

10 Как, по-вашему, нужно поощрять работников за хорошую работу?

Повысите зарплату, хотя бы чисто символически — А.

Выписать премию или сделать ценный подарок — Б.

Устной благодарности будет достаточно — В.

Поощрять? За что? Они обязаны хорошо работать, а иначе они — не профессионалы — Г.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А —

ВЫ — «НАЧАЛЬНИЦА —ДУША КОМПАНИИ»,

в прямом и переносном смысле. Подчиненные от вас просто без ума! Вы умеете вести себя на равных с любым из них и никогда не показываете своего превосходства. Вы в курсе всего, что происходит в жизни своих сотрудников, и не делаете секретов из своей личной жизни. На корпоративе вы «зажигаете» первой и зовете всех за собой, а в случае финансового неблагополучия компании пожалеете всех вокруг и лучше понесете убытки сами. В результате вы пользуетесь большим уважением в коллективе, и подчиненные стоят за вас горой! Можете не опасаться сплетен, интриг, а также мелких подлостей с их стороны. Это плюсы. Однако, ваша стратегия руководителя имеет и свои минусы. Такой подход к делу может сильно «разболтать» подчиненных, ведь вы совсем не умеете или не хотите их контролировать. А для этого нужна жесткость, а не дружба. Научитесь время от времени показывать характер, и не бойтесь проявлять власть — это ваша прямая обязанность.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б —

ВЫ — «НАЧАЛЬНИЦА —ДЕМОКРАТ»

У вас хорошие отношения со всеми работниками, но при этом вы сохраняете разумную дистанцию и не позволяете фамильярностей. Вы уверены, что смена тактики поведения («иногда — я добрая, иногда — я злая») — только на пользу подчиненным: «чтоб не расслабились!». Вы умеете покрывать, когда это нужно, но

всегда готовы и похвалить, если действительно есть за что. Разумно считаете, что щедрость — лучший аргумент в вашу пользу, и способны проявить мудрость, закрыв глаза на мелкие погрешности и человеческие слабости подчиненных. Вы не стремитесь самоутвердиться за счет окружающих и не имеете авторитарных замашек, за что подчиненные вас очень ценят и уважают. Единственное, о чем вам стоит задуматься — это собственное непреодолимое желание работать двадцать четыре часа в сутки. Вы привыкли полностью отдаваться работе, засиживаясь допоздна, и требуете того же от своих подчиненных, ведь без них вам скучно и неком руководить. Научитесь отдыхать сами и дайте больше возможностей для отдыха подчиненным. От этого они будут ценить вас еще больше.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В —

ВЫ — «НАЧАЛЬНИЦА —ВОЖДЬ»

Вы прекрасно справляетесь с ролью руководителя, умеете находить достойные кадры, великолепно планируете, распределяете и контролируете рабочий процесс. Ваши решения обдуманны и взвешенны, трудности вас не пугают. Власть вам нужна не для самоутверждения, а как способ достичь цели, ради которой вы можете пойти на любые жертвы. В вашем лексиконе нет слова «хочу», зато слово «надо» определяет всю вашу тактику. Вы очень требовательны и амбициозны, поэтому подчиненным с вами совсем не легко. Они уважают вас и боятся, но недолюбливают. Вы не способны войти в положение сотрудников, если им требуется помощь, нужен отгул или финансовая поддержка, а у вас по плану реализация важного проекта. Скупость на похвалу, отсутствие

вашего интереса к их проблемам превращают вас в «сухарь» — начальницу, как две капли воды похожую на героиню Алисы Фрейндлих из «Служебного романа». Станьте ближе к народу, и вспомните, что кроме работы есть еще и развлечения, отдых, а может, и любовь.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г —

ВЫ — «НАЧАЛЬНИЦА —СТРАШНЫЙ СОН»

«Я!

Я! Я!» — кричит ваше эго. Вы абсолютно уверены в том, что только благодаря вашим усилиям, воле,

железному характеру и безраздельной власти вашей компании удастся достичь хороших результатов. Сотрудники? А кто это? А, те бездельники, которые только протирают штаны у себя в кабинетах? У-во-лить! За любой проступок. Все равно все держится на вас. Вам не нужны корпоративные правила, вы сама себе закон и порядок. Удивительно, но именно такие начальники-деспоты способны заставить своих подчиненных добиться наиболее впечатляющих результатов. Однако далеко не многие из них способны смириться с таким шефом, как вы. Атмосфера недоброжелательности, угнетения и подавления не может быть двигателем прогресса, и, в конце концов, крах коллектива с таким начальником, неизбежен, что приведет к провалу всего предприятия. Подумайте, а нужен ли вам имидж железного тирана? Эта роль больше подходит мужчинам, а у нас есть свои, женские преимущества, такие как мягкость, душевность, хитрость и интуиция, которые способны привести к успеху и хорошим отношениям в команде. Быть может, настало время ими воспользоваться?



50 Частные проблемы КАКАЯ СВЕКРОВЬ — ВАША?

Хорошие отношения с мамой любимого играют далеко не последнюю роль в семейной жизни. Чтобы стать по-настоящему близким человеком для своей свекрови, нужно сначала узнать, к какому типу она относится, и что можно сделать в вашей ситуации, чтобы отношения с ней не испортили вашего семейного счастья.

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Ей кажется, нет, она уверена в том, что без ее грамотного руководства вашей семье просто не обойтись. Ей нужно быть в курсе всего, что происходит в вашей семье: как вы готовите борщ, в каком магазине покупаете одежду ее внукам, и чем вы намерены заняться в вы-

для нее задания, которые вы не успеваете или не можете сделать сами и просите ее вам помочь. Ведь, скорее всего, чрезмерный контроль вашей жизни с ее стороны вызван тем, что она просто боится стать ненужной и лишиться возможности участвовать в жизни вашей семьи. Покажите ей, что это не так, и отдайте ей часть своих обязанностей.

ТАЙНЫЙ АГЕНТ

Ваша свекровь очень доброжелательна и учтивая, это — дама с тонкой душевной организацией, но твердым характером, мягкая снаружи, но жесткая внутри. За ее вежливыми расспросами и советами скрывается строгий анализ всех мелочей вашей семейной жизни. Она, как заправский шпион, пытается выяснить подноготную и найти черную кошку в темной комнате. «Тайное всегда становится явным» — ее любимое выражение и девиз по жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Быть осторожной — в словах, делах и поступках. Ведь любое ваше высказывание может быть обращено против вас. Одновременно стоит попытаться расположить ее к себе, возможно это сделает ее менее подозрительной. Скорее всего, она просто боится, что ее сыночек попал в «плохие руки» и старается сделать все, чтобы улучшить его по-

ЧТО ДЕЛАТЬ. Лучше всего строить с ней отношения на расстоянии. Причем, чем дальше, тем лучше. Но если это невозможно, и вам приходится общаться с ней чаще, чем вам бы хотелось, попробуйте разграничить сферы влияния. Например, отдайте ей бразды правления в тех вопросах, которые вам не так важны. Если она считает, что лучше сначала положить в борщ картошку, а потом капусту, пусть будет так. Если ей хочется, чтобы ее внуки меньше просиживали за компьютером, попробуйте погулять с ними. Почаще находите

общение. Покажите ей, что вы на самом деле искренне любите мужа и заботитесь о ее ненаглядной деточке. Ваши сдержанность и воспитанность помогут вам сохранить гармонию в отношениях и с мужем, и с его мамой.

МОЙ СЫН — МОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

Так считают свекрови этого типа. Она сделала и продолжает делать для своего сына все возможное, и считает, что он обязан поступать так же по отношению к ней. Поэтому по ее первому зову он должен мчаться к ней, чтобы заменить лампочку в прихожей, купить ее любимые булочки в пекарне или обсудить ее жизненные проблемы.

за чашкой чая. Независимо от его собственных жизненных обстоятельств.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Конечно, помогать маме — дело святое, и препятствовать этому никак нельзя. Но нужно попробовать помочь мужу выстоять под напором мамочки и грамотно распределить время, чтобы ему хватило его и на свою семью.



ходные.

Причем, только ответы

на эти и другие вопросы ее не удовлетворяют. Она обязательно должна вам дать совет или хотя бы высказать свое мнение относительно всего происходящего, поскольку только она — в силу своего возраста, мудрости и опыта — знает, как будет лучше!



за

чашкой

Предложите ей свою помощь и сделайте что-то вместо него. Покажите ей, что теперь у нее есть не один помощник — вы тоже можете быть ей полезной. Увидев это, она станет спокойнее, и возможно, проблем (реальных и надуманных) станет меньше.

ЛЮБОВЬ НА РАССТОЯНИИ

Свекровь этого типа — мечта огромного количества женщин, не желающих сближаться с родственниками мужа. Она никуда и ни во что не лезет, не сует свой нос куда не надо... Даже живя поблизости, она не станет лишним раз заходить к вам в гости, чтобы не мешать, и не будет давать советов по ведению хозяйства и воспитанию детей, а также не будет лезть с расспросами о подробностях вашей жизни. Ей достаточно знать, что у вас все хорошо. И если потребуются — готова помочь, если ее об этом попросят.



мя... и деньги. В результате, она действительно выглядит значительно моложе своих лет. Ее самый большой страх — превратиться в бабушку, отчего она сразу начнет быстро стареть.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Скорее всего, она видит в вас соперницу и не хочет сдаваться без боя. Поэтому нужно сразу присудить победу ей — почаще делать ей комплименты и искренне восторгаться ее внешностью. Подарки в виде абонементов в фитнес-зал или на процедуры в салоны красоты смогут расположить ее к вам еще больше.

НАСЕДКА

Эта милая, душевная и хозяйственная женщина всегда готова принести вам домой свежеспеченные пирожки на ужин, отвести внуков в садик и на кружки, а также забрать их к себе на выходные, чтобы вы могли побыть с мужем вдвоем. При этом она никогда не станет вмешиваться в вашу личную жизнь, и всегда придет на по-

ЧТО ДЕЛАТЬ. Радоваться, если ваши интересы, увлечения и взгляды на жизнь совпадают. Ваша свекровь может действительно стать для вас прекрасной подругой, готовой поделиться своей мудростью и опытом. Однако при этом все же стоит сохранять дистанцию и помнить, что она в первую очередь мама вашего мужчины, и слишком близкие отношения с ней могут негативно отразиться на отношениях с ним.

ВЕЧНО МОЛОДАЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ. Сохранять нейтралитет, поскольку большего ей не нужно. Она хочет жить своей жизнью, поэтому не стоит ей навязывать свою. Постарайтесь не напрягать ее заботой о внуках и дайте ей пожить в свое удовольствие. Она вырастила и отдала вам своего сына, чего же больше?

ПОДРУЖКА

Она очень хочет стать вам близкой подругой, поэтому при знакомстве сразу устраняет ненужную субординацию: «Называй меня просто Катей». Она сразу принимает вас в свою жизнь и

мощь в трудной ситуации. Она живет для того, чтобы всем вам было хорошо, ведь вы — ее семья, а это самое главное, что у нее есть в жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Благодарить судьбу за то, что вам досталась такая свекровь. Она идеальна для девушек, привыкших к традиционному семейному укладу и ценящих близкие отношения с родственниками. Вы можете быть спокойны, когда дети будут у нее, не волноваться, что свекровь может сделать что-то против вас и всегда рассчитывать на поддержку и совет мудрой женщины — настоящей второй мамы.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

СЧАСТЬЕ И ГОРЕЧЬ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ



...Приглашенные гости сначала побывали в мэрии 7-го округа Парижа, где брак Пабло Пикассо и Ольги Хохловой был зарегистрирован светской властью, затем направились на улицу Дарю — в собор Александра Невского, где службы велись на русском языке и где состоялось венчание по православному обряду.

Так 12 июля 1918 года брачными узами соединились художник и балерина из знаменитой труппы Сергея Дягилева. В тот день Ольга еще не знала, что для нее это событие означает 37 лет, до кончины в 1955 году, жизни рядом со своей любовью, а вместе с ней — со счастьем и болью...

ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ

Дягилев и Пикассо расстались вполне довольные друг другом и состоявшейся беседой. На прощание Дягилев, пожимая руку своему гостю, напомнил: Итак, мсье Пикассо, я жду вас сегодня вечером на репетиции. Уверен, вам балет понравится...

Организатор «Русских сезонов» за границей и руководитель труппы Сергей (Серж — на французский манер) Дягилев, собираясь весной 1917 года открыть очередной сезон, как всегда привлек к сотрудничеству именитых зарубежных мастеров. Оформлять балет «Парад» он пригласил французского художника, испанца по происхождению — Пабло Пикассо.

Пикассо в свои 36 лет уже был знаменитым и модным, пользовался в Париже шумной, а порой скандальной известностью. В салонах французской столицы искусствоведы и просто любители живописи горячо спорили о модернистских тенденциях в его творчестве, а картины занимали престижные места в галереях и музеях многих стран, в том числе и в собраниях русских коллекционеров, кстати, первых по-настоящему оценивших его полотна.

Личная жизнь Пикассо была сумбурной и непредсказуемой: пресыщенный в любви и не слишком разборчивый в связях, богемный художник привлекал женщин каким-то особым магнетизмом, внутренним огнем, зажигающим его черные глаза. Незадолго до знакомства с балетной труппой Дягилева Пикассо расстался с темпераментной и ревнивой испанкой Фернандой Оливье — женщиной, вносившей в его жизнь хаос, кутежи и опиум...

К той весне Ольга Хохлова уже пять лет выступала в дягилевской труппе. Двадцатипятилетняя балерина — изящно сложенная, с приятной внешностью, — отлично смотрелась на сцене, владела хорошей техникой и хотя обычно выступала в кордебалете, тем не менее имела и несколько сольных партий.

Ольга родилась 17 июня 1891 года в Нежине — небольшом городке на Украине, в семье офицера русской императорской армии. Родители дали ей хорошее образование; девушка прекрасно знала французский, зачитывалась русской классикой. Балет стал причиной серьезного конфликта с родителями, но, имея твердый характер и упрямый нрав, Ольга сумела настоять на своем.

В общении она отличалась хорошими манерами и особым русским «шармом», всегда так привлекавшим европейцев. Для взрывного, неистового Пабло необычайно притягательными оказались спокойная красота Ольги, ее элегантность и ум.

БУРЛЯЩЕ-НЕИСТОВЫЙ И СПОКОЙНО-ВЕЛИЧАВАЯ

Он влюбился в русскую балерину с лицом мадонны и стал страстно за ней ухаживать. Пабло посещает все спектакли, даваемые труппой, сопровождает ее в вояже по Европе. В разговорах с друзьями делится впечатлениями об обаятельных русских танцовщицах, но в сердце у него только одна из них. Она привлекает его не только как мужчину, но и как художника: он физически ощущает ее красоту — совершенную, чистую и немного наивную. Она готова ему дать — он верит в это! — спокойствие, гармонию и любовь, которые так необходимы ему, чтобы творить... После одного из спектаклей они были представлены королю и королеве Испании, считавших себя поклонниками русского балета. Ольга была удивительно естественна и гармонична в этой обстановке, рядом с королем и королевой — эта ее естественность и светскость восторгали и привлекали Пикассо.

Ольге, в свою очередь, было приятно его внимание; его глаза, устремленные на нее, завораживали — это был взгляд живописца, который уже мысленно ее рисует. Она отвечает на его чувство взаимностью, еще не догадываясь о том, что станет вдохновительницей нового

этапа в творчестве великого художника. Через год с небольшим они стали мсье и мадам Пикассо.

С ВИДОМ НА... ПАРИЖ

Супруги Пикассо снимают квартиру с чудесным видом на парижские крыши и Эйфелеву башню вдали. Пабло не перестает открывать для себя все новую и новую Ольгу: она с удовольствием занимается домом — ведь для русской женщины нужно, прежде всего, обустроить уютный дом; он также ценит ее образованность и культуру — книги занимают особое место в ее жизни. Свои чувства он выражает языком красок, творя одну за другой картины, где главная героиня — Ольга. Любовь к ней вдохновляет его, ее славянская красота традиционна, реальна — неудивительно, что и портреты созданы в реалистической манере.

Приобщаются они и к светской жизни столицы. Пикассо гордится своей женой, красота и элегантность которой оценены по достоинству в парижских салонах. Вместе с молодой женой художник повсюду оказывается в центре внимания. Он заказывает себе множество туалетов, носит безупречный смокинг, золотые часы в кармашке своего жилета, не пропускает ни одного званого обеда. За короткое время человек, который до этого вел жизнь богемную, становится настоящим денди.

Элегантная пара в костюмах от Шанель, посещающая светские вечера, ночные джаз-клубы, коктейли, театры... Среди их друзей и знакомых — модные писатели, композиторы, кутюрье, представители знаменитых европейских аристократических семей и королевских династий. Ольга полностью окунается в светскую жизнь, а для Пикассо — это новые впечатления, благодаря которым он много и плодотворно работает. А в его творчестве преобладают образы женщин: светских дам и самых обыкновенных, балерин, знакомых, подруг жены, и, конечно же — Ольги. Он не видит иного способа отобразить красоту женщины, которую любит.

В 1920 году Ольга готовится стать матерью. Они оба рады этому, а в творчестве Пабло появляется новая тема — материнство, преобладающим образом которой становится просто радостная женщина с ребенком. В феврале 1921-го у них рождается сын — Поль. Пикассо горд как отец и счастлив как художник. Ольга подарила ему сына и... новую тему в творчестве. Пикассо чувствует себя вполне счастливым и одухотворенным — он окружен образами, которые вдохновляют его, он с наслаждением рисует сына, жену, влюбленных. Его полотна этого периода полны нежности и любви, и непонятно, что важнее для него: вдохновение или любовь, но, может быть, эти чувства просто неразделимы в его жизни? Счастлива и Ольга, мечтавшая о настоящей любви и уверенная в безоблачном будущем — где она, Пабло и их сын наслаждаются жизнью, согреты и укрыты от невзгод домашним теплом и уютом.

А будущее готовило ей горечь и боль...

СЕМЬЯ ПИКАССО: НЕМНОГО ЛЕГЕНДЫ

...В последние годы жизни Матисс любил рассказывать свою версию о причинах женитьбы Пикассо на Ольге. Речь шла «всего лишь» о курьезе. После знакомства с художником Ольга как-то была у него в мастерской. Милое общение незаметно перешло в страстные объятия... Выходя из мастерской, Ольга, «потрясенная накалом страстей», неосторожно швыгнув, подвернула ногу и растянула связки. Для балерины это означало довольно длительный перерыв в выступлениях. И Пикассо, ставший невольным виновником происшедшего, был вынужден на ней жениться...

...Однажды, когда Пикассо с Ольгой гуляли по Барселоне, к ним подошла цыганка и предложила погадать. «Как тебя зовут?» — поинтересовалась цыганка. «Кармен, — пошутила балерина, которой нравилось выдавать себя за испанку. — А тебя?» — «А меня — Ольга», — последовал ответ...

...«Может ли художник быть человеком серьезным?» — допытывалась у Дягилева мать Ольги, узнав о том, что ее дочь собирается выйти замуж за Пикассо. «Не менее серьезным, чем балерина», — отшутился тот...

...Когда Пикассо познакомил Ольгу со своей матерью, та, грустно взглянув на нее, произнесла: «Не думаю, что существует женщина, которая может быть счастлива с ним», — слова, которые Ольга в будущем вспомнит не раз...

МЕЖДУ ПОРЯДКОМ И ХАОСОМ

Необузданная художественная натура Пикассо постепенно приходила в противоречие с той жизнью, которую ему приходилось вести. С одной

стороны, он хотел иметь семью, любил жену. Но подспудно зрел и конфликт с Ольгой, вызванный тем, что художник не хотел обременять себя условиями, мешавшими творчеству. Он стремился оставаться полностью свободным человеком и был готов во имя этого пожертвовать всем остальным.

Ольга обитает в комнатах, где господствует идеальный порядок — классическая обстановка, рассчитанная на светские приемы. В половине Пикассо царит хаос: мебель отсутствует, сваленные в углу его полотна и картины друзей, эскизы и свертки на полу; африканские маски на стенах, окурки сигарет, кипы книг на стульях; мольберты с начатыми картинами, неоконченные скульптуры...

А Ольга мечтает о традиционной семье и ничего не хочет менять в устоявшемся ритме, созданном ею. Она не представляет свою жизнь без светского общества. Для Пикассо же модные салоны — всего лишь новые сюжеты в живописи, это поиск контрастов с предыдущими сюжетами, это новые эмоции и новые темы для картин, это определенный этап в его жизни и в его творчестве, но он не может остаться здесь навсегда, он постоянно ищет что-то новое...

Разлад в семье вскоре стал очевиден, и Пикассо весьма своеобразно, языком живописи, дал супруге понять то, что не всегда решался сказать словами: если раньше он рисовал жену в романтических тонах, то теперь на его картинах она представляла старухой-мегерой. Объясняя впоследствии причины их разрыва, художник скажет: «Она слишком много от меня хотела...»

Художник однажды признался, что он делил всех представительниц прекрасного пола на «богинь» и «половые коврики». Ему доставляло особую радость превращать первых во вторых, и они, «богини», не только позволяли ему это делать, но и получали удовольствие. Ольга была в числе редкостных исключений — она испытала и любовь, и ненависть великого художника, но из разряда «богинь» перешла лишь в разряд «отвергнутых богинь», но никак не «половых ковриков»!..

ПОВЕСТЬ НЕПОГАШЕННОЙ ЛУНЫ

В течение нескольких лет Ольга чувствует раздвоение Пикассо: как муж и отец он обеспечивает семью, они живут вместе, вместе проводят каникулы, он любит ребенка, они путешествуют, но как художник он ищет новые темы. Появляется новый стиль в его творчестве, появляются новые сюжеты и — новые модели... Ольга не хочет развода, признаваясь, что по-прежнему любит его, она надеется, что совместная жизнь может наладиться. Она чувствует безвыходность и трагедию одиночества, не может смириться с безразличием Пикассо и не может простить ему ее последние портреты...

В 1935 году Ольга вместе с сыном покидает Пикассо, начинается волокита бракоразводного процесса. Но она знает, что продолжает любить Пикассо, издавна следит за его творчеством, удивляясь, с какой легкостью он меняет подруг...

Исследователи творчества Пикассо нередко пишут, что Ольгу только и манили светские развлечения. Да, она хотела блистать в свете, но — вместе с Пикассо. Да, она хотела быть в гуще светской жизни, но — вместе с Пикассо. Да, она хотела от жизни море удовольствий, но — вместе с Пикассо. Без него — ее единственной и настоящей любви, — ей это было не нужно. Доказательством тому — ее жизнь после расставания с ним: она уезжает на юг Франции, в небольшой городок, живет там неприметно, не ищет новых знакомств, изредка встречаясь лишь со старыми друзьями, ее не интересуют светские связи. Но не перестает думать о нем и продолжает жить своими воспоминаниями. Неожиданно для себя Ольга поняла, что осталась все той же славянской женщиной, воспитанной на классических примерах ее любимой русской литературы. Для нее настоящая любовь — единственная и навсегда, с мужем вместе в радости и в горе...

О том, почему их судьба сложилась так, а не иначе, кто из них прав, а кто виноват, не нам судить. И все-таки хочется отметить: со стороны Пикассо по отношению к Ольге были и любовь, и ненависть, и безразличие, с ее стороны по отношению к нему — только любовь.

Грустная эта повесть окончилась двадцать лет спустя после их расставания. В 1955 году, в возрасте 64 лет, Ольга умерла, положив тем самым конец и затянувшемуся бракоразводному процессу (она так и осталась мадам Пикассо), и истории своей счастливой и горькой любви. Настоящей Любви...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Кто есть кто в мире. Большой
биографический справочник; Пабло
Пикассо. Серия «ЖЗЛ»; «Русские
сезоны» Сергея Дягилева; и Интернет-
сайтов



Объясните, пожалуйста, такую ситуацию. Если наследник по закону был лишен наследства самим наследодателем, могут ли наследовать его потомки по праву представления?

Наследование по праву представления означает следующее.

Если к моменту смерти наследодателя его наследника по закону очереди, призываемой к наследованию, уже нет в живых, то наследниками будут являться дети умершего наследника.

Например, умирает дедушка, у которого был сын, умерший ранее дедушки, а у сына, в свою очередь, есть свои дети. Также у дедушки осталась родная сестра. Сын должен был являться наследником первой очереди. Сестра дедушки является наследником второй очереди и будет призвана к наследованию в том случае, если нет наследников первой очереди. Но поскольку, как было указано, сын дедушки умер раньше своего отца, право на наследование имущества дедушки переходит к его внукам, то есть детям умершего сына.

Сестра дедушки к наследованию призваться не будет.

Но наследодатель может лишить наследства одного или нескольких своих наследников по закону путем составления соответствующего завещания, в котором он может не указывать, кому конкретно он завещает свое имущество, но при этом указать, что лишает наследства определенных лиц. В этом случае, согласно п. 2 ст. 1146 Гражданского кодекса РФ, потомки наследника по закону, лишенного наследодателем наследства, не наследуют имущества по праву представления.

Соответственно, если в нашем примере дедушка еще при жизни своего сына составил завещание, в котором лишил сына наслед-

ства, и не указал при этом, кому он завещает свое имущество, то после смерти дедушки его внуки (дети сына) к наследованию призываться не будут, и право наследования имущества дедушки перейдет к его сестре, то есть к наследнице второй очереди.

Недавно я услышала в новостях, что налоговая инспекция вправе прислать налог на доход покупателю квартиры. Скажите, пожалуйста, это правда? За что покупатель должен платить налог, ведь не он получает деньги от сделки, а продавец?

Действительно, покупатель недвижимого имущества может получить налоговое извещение о необходимости уплаты налога на доход физических лиц. Однако в данном случае налог в размере 13% будет начисляться не на всю стоимость квартиры, а на разницу между рыночной стоимостью недвижимого имущества и стоимостью этого имущества, указанной в договоре.

Ни для кого не секрет, что уже много лет продавцы квартир скрывают свой доход от продажи недвижимого имущества путем указания в договоре стоимости, которая существенно ниже фактической стоимости этого имущества.

Зачем это делается? Затем, что доход, полученный от продажи недвижимого имущества, находившегося в собственности лица менее 5 лет (менее 3 лет для имущества, ранее полученного в дар от близкого родственника, либо в результате приватизации, либо в результате заключения договора ренты), подлежит обложению налогом. Однако, если этот доход составит менее 1 миллиона рублей, то такой доход от обложения налогом освобождается.

Также освобождается от обложения НДФЛ доход, полученный от продажи квартиры (до-

ма), на сумму, ранее затраченную продавцом на приобретение этого имущества. Иными словами, если продавец продаст квартиру за ту же сумму, за какую он ее купил ранее, то государство предоставит ему налоговый вычет на всю стоимость квартиры и не будет начислять налог на доходы физических лиц.

Покупатели часто идут на уступки продавцу и соглашаются указывать в договоре заниженную стоимость, поскольку в ответ на вопрос покупателя о том, почему нельзя указать настоящую стоимость, продавец всегда говорит о том, что цена имущества возрастет на размер налога, который он должен будет заплатить государству. Конечно, покупателю кажется выгодным снизить на бумаге стоимость договора.

Мы неоднократно писали о том, что такие действия всегда сопряжены с серьезным риском для покупателя, поскольку в случае, если впоследствии, по какой-либо причине, договор будет расторгнут или признан недействительным, продавец квартиры будет обязан возратить лишь ту стоимость квартиры, какая указана в договоре.

Теперь же у покупателя возникает также и риск доначисления ему налога на доход физических лиц.

Почему у покупателя, а не у продавца? Потому, что, если сравнить рыночную стоимость и стоимость, указанную в договоре, то получается, что покупатель приобрел квартиру (дом) по цене, существенно ниже рыночной. Соответственно, формально продавец «дарит» покупателю часть стоимости квартиры, а, значит, у покупателя появляется доход в натуральной форме, который также подлежит налогообложению.

Для того чтобы таких неприятных ситуаций не происходило, стоит все же настаивать на указании в договоре реальной стоимости приобретаемого имущества.

Если же вы будете покупать недвижимость в очень плохом состоянии, которое как раз и будет являться основанием для реального снижения стоимости приобретаемого имущества, по сравнению со среднерыночной, стоит подстраховаться себя документально, указав на состояние этого имущества в договоре.

Как вариант, можно заказать отчет оценщика о стоимости приобретаемого имущества либо, в самом крайнем случае, сделать фотографии приобретаемого объекта с указанием даты снимков, чтобы в дальнейшем, если от налогового органа придет извещение о доначислении налога, оспорить это извещение, предоставив доказательства того, что имущество имело существенные изъяны, повлиявшие на его рыночную стоимость.

*На вопросы отвечали
независимый советник по правовым
вопросам, член международной
ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА*

ВОПРОСЫ ЮРИСТУ



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Изображение на иконах Христа — младенца или отрока — называется «Спас Эммануил». Расскажите, пожалуйста, об этом изображении. К какому возрасту может относиться лик юного Спасителя?

«Спас Эммануил» в переводе с иврита означает «с нами Бог». Очень подробно описывается данное явление Богом в пророческой книге пророка Исаии. Наименование этого образа связано именно с его пророчеством (Исаия. 7:14) исполнившимся в Рождестве Христовом (Мф. 1:21—23): «Итак Сам Господь даст вам знамение: се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Эммануил».

Появление икон данного типа вызвано, вероятно, ответом Церкви на ересь Нестория, отрицавшую Божество Иисуса до Крещения. На этой иконе Спаситель изображен в отроческом возрасте который в православной церкви принято считать с 7 до 14 лет.

Имя Эммануил присваивается любым изображениям Христа-отрока — как самостоятельным, так и в составе композиций икон Богородицы с Младенцем, Отечества, Собора Архангелов и др.

Отрок Христос изображается отмеченным печатью духовной зрелости. Передача детей как маленьких взрослых вообще характерна для иконописи, но взгляду Эммануила свойственна особая недетская серьезность. Упор на детские черты и «живоподобие» Младенца Христа в иконописи проявляется с XIV века под влиянием западной живописи.

Можно ли поставить небольшую иконку на полку рядом с книгами не богословского содержания? Я не раз видела в офисах

различных организаций маленькие иконки рядом с компьютерами, телефонами, факсами, копировальной и прочей техникой

Если невозможно выбрать правильное место относительно церковных правил, то ставьте иконы там, где есть возможность, так как на рабочих местах из-за различных обстоятельств невозможно выделить правильное место под иконы. Но если мы говорим конкретно о Вашем доме, то там нужно выбрать место, согласно церковному канону.

У меня есть родственница, которая не дает мне спокойно жить: постоянно звонит мне и пытается мной руководить, учит жизни, а еще все время говорит о болезнях и несчастьях других людей.

Ссориться с ней я не хочу и зла ей не желаю, но она мне своими разговорами, мягко говоря, просто отравляет жизнь.

Я от разных людей слышала, что в таких случаях надо пойти в церковь и заказать Сорокоуст о здравии для того человека, который тебе мешает в жизни, или хотя бы

помолиться о его здравии и поставить свечку.

Как это отразится на этом человеке? Не принесет ли ему вреда?

Сорокоуст о здравии это поминовение, в котором сорок раз вынимается частица о конкретном человеке. Через эту молитву мы (христиане) верим, что Господь обязательно посетит этого человека и даст ему возможность взглянуть на жизнь таким образом, каким призывает Господь Бог Бог — есть Любовь, поэтому человек должен осознать, что он Вам докучает. Вывод: заказать Сорокоуст в данной ситуации будет правильным решением.

Мне подарили большой красочный Православный календарь на 2018 год, где на каждом листе изображены очень красивые и величественные храмы. Я повесила этот календарь на стену, но куда мне его деть, когда закончится 2018 год? Выбрасывать жалко, хранить нигде, а оставлять на стене, когда год уже пройдет, вроде бы, тоже ни к чему. Что с ним делать?



Пнесите календарь в ближайший храм, там решат, что с ним делать.

Я видела в старых домах отдельно расположенные иконы, покрытые вышитыми полотенцами. Говорят, что эти традиции пришли к нам из древности. Напишите, пожалуйста, есть ли этому явлению какое-то обоснование.

На действительно, такая традиция идет из далекой древности. Дело все в том, что вышитые рушники преимущественно относятся к ручной работе. Они вышивались долго, кропотливо и порой болезненно, поэтому стоили очень дорого — не каждая семья могла себе позволить приобрести данную вещь, но те кто приобретали, понимали, что самое дорогое и красивое нужно отдавать Богу, поскольку страна была православная. Сразу после приобретения или окончания вышивания эту вещь «приносили» Богу, украшая иконы.

Православный календарь на октябрь (новый и старый стиль)

4 октября / 21 сентября — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня

8 / 25 — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца

9 / 26 — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова

14 / 1 октября — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

19 / 6 — Апостола Фомы

23 / 10 — Прп. Амвросия Оптинского

26 / 13 — Иверской иконы Божией Матери

31 / 18 — Апостола и евангелиста Луки.

Как часто бывает, что из-за робости, застенчивости и неуверенности в себе, мы не достигаем своих целей, упускаем шансы и теряем возможности? Остаться неудачниками могли бы и эти знаменитости, если бы не работали над собой. Богатые и успешные сегодня, они были (а некоторые и остаются) очень скромными и стеснительными людьми, но это не помешало им добиться всего, чего они хотели.

ЗАСТЕНЧИВЫЕ ЗНАМЕНИТОСТИ



САЛМА ХАЙЕК

Обладательница Оскара, великолепная актриса, признается, что до сих пор не может победить в себе страх сцены. «Я ужасно нервничаю, если мне предстоит выступать перед публикой. Камера — это совсем не страшно, перед ней я чувствую себя раскованно. Но если ее убрать, и оставить меня на сцене перед всеми этими людьми, я, наверное, просто умру от страха!».



УМА ТУРМАН

Актриса была очень стеснительной с самого детства, причиной чего стали комплексы Умы по поводу необычной внешности. В возрасте двенадцати лет Ума уже была под метр восемьдесят, с сороковым размером ноги. Одноклассники дразнили ее «белобрысой каланчой» и потешались над ее странным именем — Ума Каруна. До сих пор любимая актриса гениального Квентина Тарантино считает свою внешность далекой от идеала и всегда требует заменить ее дублершей в съемках откровенных сцен.



ДЖОННИ ДЕПП

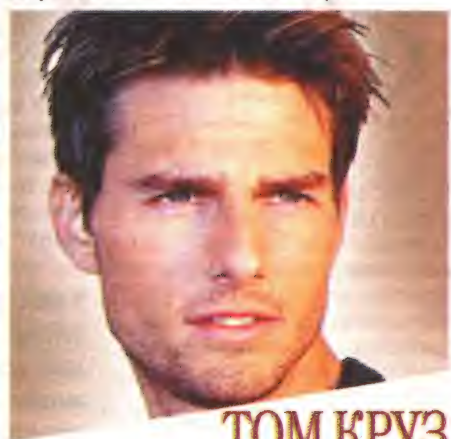
Трудно поверить, но актер, который в шесть лет научился стрелять, в тринадцать — курить, а в пятнадцать — вылетел из школы, в пятьдесят заявляет, что он очень стеснительный человек. «Я живу как отшельник. Терпеть не могу быть среди людей. Для меня нормально — убежать и спрятаться при виде компании знакомых». Все его бунтарские поступки только прикрытия для застенчивой натуры. Журналисты, которым доводилось брать интервью у Джонни, это подтверждают. Они отзываются о нем как о мягком, воспитанном и вежливом человеке с тихим голосом, в котором нет ни капли высокомерия.



ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Знаменитая «Красотка» тоже комплексовала по поводу своей внешности. В юности она просто ненавидела себя за свой большой рот и худобу, отчаянно пытаясь доказать самой себе и окружающим, что чего-

то стоит, несмотря на свои «недостатки». Ни успех на экране, ни всеобщая любовь публики не помогли ей преодолеть неуверенность в себе. Но оттого-то и мила ее очаровательная, слегка застенчивая улыбка, сделавшая Джулию знаменитой на весь мир.



ТОМ КРУЗ

Актер очень стесняется своего невысокого роста и даже носит обувь на платформе, чтобы быть хоть немного выше. По его указанию агенты строго следят за тем, чтобы окружающие его люди на съемочной площадке не были значительно выше него. Компенсировать недостаток роста ему помогла любовь к высоким женщинам — обе супруги Тома, «экс» Николь Кидман и «настоящая» Кэти Холмс на голову выше актера.



РОБЕРТ ПАТТИНСОН

Невероятно, но актер, по которому сходят с ума миллионы юных девушек, до недавнего времени был очень робок в отношениях с противоположным полом. Вот как он сам рассказывает об этом: «Я был очень застенчивым и неуверенным в себе. Год, когда

мне исполнилось восемнадцать, был самым неудачным в моей жизни. Тогда я был без ума от одной девушки, но жутко боялся признаться ей в своих чувствах. Как я страдал! Но страх победил, и она так ничего и не узнала. А ведь мы могли быть счастливы! И только через несколько лет, когда я уже стал сниматься и стал более раскован, я признался ей в любви. Она была просто в шоке, потому что совсем не замечала ни интереса с моей стороны, ни моих страданий. Но в любом случае я ей очень благодарен, ведь это из-за нее я и решил стать актером — только затем, чтобы она меня заметила».



ДЖИМ КЕРРИ

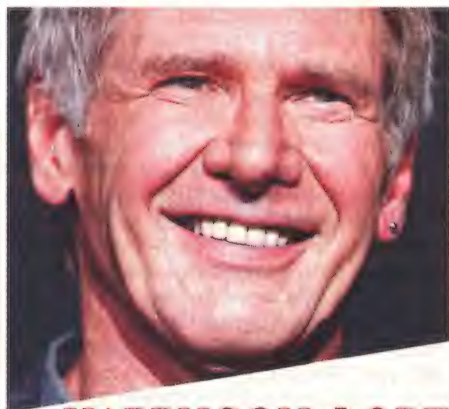
Знаменитый комик тоже мог бы остаться незамеченным из-за неуверенности в себе. В школе он был абсолютным аутсайдером, и по его собственным словам, никто не хотел с ним общаться. «Я был очень застенчивым, сторонился людей и не принимал участия ни в каких мероприятиях. Только благодаря усилиям и работе над собой и собственным характером, я смог «выбраться из скорлупы» и чего-то добиться в этой жизни», — признается актер.



ЛЕДИ ГАГА

Как же так? Эпатажная поп-дива, королева фрика, которая может шокировать своим очень смелым внешним видом, тоже в этом списке? А вот и да! Певица признается,

что на самом деле она — абсолютная противоположность своему образу. «Мне всегда не по себе на всяких голливудских тусовках, потому что, глядя на всех этих шикарных людей, я не могу отделаться от мысли о собственной неполноценности. Мне кажется, что я попала не по адресу. Кто я среди всех этих знаменитостей? Я совсем не соответствую их статусу и выгляжу хуже остальных», — говорит певица.



ХАРРИСОН ФОРД

Знаменитый актер тоже выбрал эту профессию, чтобы побороть свою робость. Как вспоминает один из его однокурсников, «Харрисон был жутко неловким, неразговорчивым, и всегда сидел в сторонке. Мы и представить себе не могли, что он может вообще выйти на сцену, не то, что чего-то добиться». Действительно, сам актер признается в том, что «чуть не умер от ужаса», когда ему пришлось впервые выступать перед зрителями. По его мнению, он так бы и остался неудачником на всю жизнь, если бы не его актерская профессия.



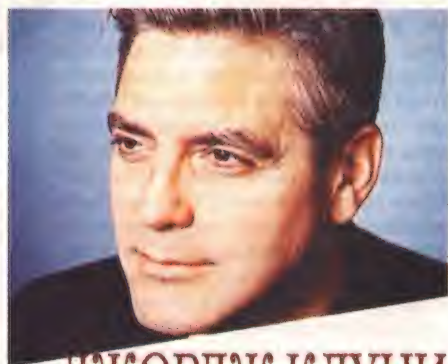
БЕЙОНСЕ

Шикарная певица с восхитительным голосом в детстве страдала от того, что была очень пухленькой. Это сейчас она смеется, вспоминая, что застегивать брюки ей помогала вся семья. Но тогда ей было не до смеха. Излишняя полнота заставляла будущую певицу прятаться от окружающих в своем придуманном мирке. Позже, когда Бейонсе всерьез занялась танцами, она поняла, что хочет все изменить в своей жизни и стать знаменитой на весь мир. Сегодня это так и есть. Бейонсе — одна из самых известных певиц, регулярно входящая в рейтинги самых красивых женщин на планете.



ЕВА ЛОНГОРИЯ

Звезда из сериала «Отчаянные домохозяйки» в детстве была уверена, что она — неродная дочь своих родителей. Среди трех своих красавиц-сестер — блондинок с голубыми глазами, она была настоящим гадким утенком — черноглазая, с шевелюрой вечно спутанных волос и смугловатой кожей. Когда прохожие видели ее рядом с сестрами, они просто начинали ее жалеть: «Вот угораздило такой страшненькой родиться!» Понятно, что комплекс неполноценности не заставил себя ждать, и Ева быстро замкнулась в себе. Однако, закончив школу, будущая актриса решила действовать «всем назло» и, единственная из сестер поступила в университет, где позже получила титул «Мисс Техас». Теперь она заключает многомиллионные контракты в индустрии красоты и не сходит с обложек модных журналов.



ДЖОРДЖ КЛУНИ

Известный сердцеед в подростковом возрасте был абсолютным лузером. «У меня была совершенно ужасная стрижка, и я носил старомодные очки». Причиной его застенчивости была болезнь, которую Джордж получил по наследству: у него была парализована половина лица, поэтому он с трудом разговаривал, с трудом открывал левый глаз и не мог нормально есть и пить. Злые одноклассники прозвали его Франкенштейном, но их насмешки и обзывательства только закалили юношу и сделали его сильнее. Он занялся спортом и даже подумывал о профессиональной карьере в бейсболе — самом популярном виде спорта в Америке. Но позже решил податься в актеры, и благодаря упорной работе, своему таланту и невероятной харизме стал знаменитым на весь мир.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Ах, эти звезды!..

НАРЕЧЬ ИХ СТОИЛО — ФИЛИПП:

Евгений ТКАЧУК и Сергей УГРЮМОВ

Мужское имя греческого происхождения Филипп означает «любящий коней», и это в разной степени относится к нашим героям. Оба с детства питают нежную страсть к этим благородным животным.

СОЗДАТЕЛЬ ТЕАТРА, АКТЕР, РЕЖИССЕР, СЦЕНАРИСТ

«ВелесО» — единственный не только в России, но, пожалуй, и в мире конно-драматический театр, задуманный Евгением Ткачуком еще в юности и созданный им в 2016 году. Он с детства любит лошадей, а конно-спортивный клуб всегда был для Евгения местом отдыха.

Первый «конный спектакль» он поставил 16 лет назад, когда после первого курса приехал на каникулы в родную Сызрань. Тренер конного клуба, узнав, что Евгений учится на режиссерском факультете, попросил поставить небольшую сценку — бой на лошадях. У Ткачука в итоге получился 45-минутный спектакль с названием «Во имя нее», по собственному сценарию на основе мифа о Троянской войне, с участием ста действующих лиц. Всех, откликнувшихся на объявление о наборе массовки для боев, вооружили фанерными мечами и короткими накидками из красной и черной ткани. Действо получилось грандиозным! Следующим летом, в том же Сызранском конном клубе, он ставит спектакль «Маленький принц». И окончательно убеждается в идее создания своего театра: «Я ощутил конный потенциал. Насколько это чувственные и выразительные животные! На них правильно свет направь, музыку поставь — уже что-то рождается. А если они еще и включают энергию, то происходит магия. Тогда я понял, какой театр хотел бы делать, — в голове все соединилось. К тому же, такого жанра я толком не видел — это настоящие нехоженые тропы. Мы же не просто трюкачим, как в цирке или даже близком нам по духу французском конном театре «Зингаро», а пытаемся вплести лошадей в канву спектакля, в которой они начинают двигать историю. И это задача «ВелесО» — раскрыть их харизму и вместе расти».

Первый шаг в деле создания театра — покупка трех коней. На это израсходован весь гонорар, полученный за исполнение заглавной роли в сериале «Жизнь и приключения Мишки Япончика». Эта работа 2011 года сделала Евгения Ткачука настолько известным и популярным, что он боялся, надолго остаться заложником образа Япончика. Беспокоился и о самореализации как актера, и о мате-

риальной стороне — ведь для театра ему надо было купить еще 12 лошадей. К счастью, предложений от режиссеров стало поступать еще больше: и тут стоит отметить роль Ивана Шатова в «Бесах» и главную роль в фильме «Зимний путь», за которую Евгений получил награды на нескольких кинофестивалях.

2015 год стал для актера судьбоносным: режиссер Сергей Урсуляк утвердил Ткачука на роль Григория Мелехова в картине «Тихий Дон». Готовясь к съемкам, Евгений брал уроки верховой езды, чтобы не просто уверенно держаться в седле и уметь рубиться шашкой, но и стрелять из винтовки. Свой успех он побратски разделяет с коллегой-скауном:

«Он сделал половину моей работы!» После окончания съемок Евгений не смог расстаться с

актерами-лошадьми, поставил спектакль «Конь казачу все-го доро-же» и

представил его на праздновании 110-летия Михаила Шолохова в станице Вешенская.

А через год, в 2016-м, наконец, открыл свой театр «ВелесО», который находится под Санкт-Петербургом в деревне Лепсари, на базе школы каскадеров. Конечно, чтобы построить театр, одним гонораров не хватит, поэтому средства собирались через объявление на специальном сайте в Интернете, где давалась информация о запуске проекта и любой желающий мог перевести деньги, а потом получить оговоренные бонусы.

Премьерным стал спектакль «Осторожно, Гулливер!», в котором лошади играют наравне с актерами, а крошкاپони умиляет, как ребенок. Следующая постановка — спектакль-квест «Непридуманные приключения в знаменитом лесу», а еще идут репетиции масштабного проекта «Кругом Возможно Бог» и в планах — поставить толстовского «Холстомера». Так, на первый взгляд,



неосуществимая грандиозная мечта стала реальностью, благодаря упорству, вере, трудолюбию и, конечно, удаче, даруемой свыше тем, кому эта мечта по силам. Ткачук вообще удачливый и талантливый во многих сферах человек. И его яркая биография тому подтверждение.

Родился Евгений в 1984 году в столице Туркменской ССР Ашхабаде, где его отец был ведущим актером Русского драматического театра имени Пушкина. На этой сцене дебютировал и шестилетний Женя: в спектакле для детей он играл роль коровы. Мама — кандидат медицинских наук, физиотерапевт, большая любительница театра. Старший брат — тоже артист — сейчас поет в Екатеринбургской филармонии. После развала Советского Союза, в 1994 году семья переезжает из Туркмении в город Сызрань Самарской области. Отец поступает в Драматический театр им. Алексея Толстого, здесь с 12 лет Женя тоже играет роли в спектаклях «Романтики», «Трибунал», «Дождь на заре».

А когда завуч школы, где он учился уже в 11 классе, решила организовать театральный кружок и обратилась к сыну актера, чтобы кто-нибудь из коллег отца помог с организацией, младший Ткачук уверенно ответил: «Я сам могу».

И за выпускной год не только успел поставить пьесу про дворцовые перевороты, которую сам написал, но и показать несколько премьер в разных школах. А когда через год, уже поступив в РАТИ, приехал на каникулы, завуч вручила ему деньги со словами: «Женя, это тебе на Москву!». Оказалось, что спектакль его продолжали играть в школьном театре и даже зарабатывали на показах. Кстати, несколько участников этой студии поступили в театральные вузы разных городов. И это был не первый организованный им театр! Когда Женя учился в 8 классе, они вместе с отцом организовали передвижной детский музыкальный театр, который умещался в папином автомобиле: пятеро артистов и декорации. Ездили с представлениями по области и зарабатывали искусством.

Не было сомнений, что после школы Евгений поступит в театральный вуз столицы. Действительно, в 2002-м он становится студентом актерского отделения режиссерского факультета Российской академии театрального искус-



ства. В конце первого курса, когда на экзамене надо было представить отрывок из пьесы, ее режиссером стал Ткачук. Тогда в постановке были заняты все студенты курса, сцена вуза оказалась мала, и представление проходило во дворе. После успешного выступления Евгения перевели в режиссерскую группу. Но, проучившись в ней 2 месяца, он вновь осуществил постановку, на этот раз для студенческого капутника: «Решили остро похохмить, а получилось, — как он сам позже сказал, — по-дурачки». И его снова переводят в актерскую группу. «Значит, еще не время» — философски рассудил Евгений.

Во время учебы Ткачук дебютировал в спектакле Театра наций, где его увидел режиссер Александр Сокуров и в последствии пригласил в свой фильм «Александра». Еще через два года он сыграл в кино свою первую главную роль в фильме «Заградотряд». Там же, на съемках, Ткачук снял короткометражный (трехминутный) фильм «Молитва», где был и режиссером, и автором сценария. Эта лента собрала 12! наград на различных международных фестивалях.

Следующая его режиссерская работа — первый отечественный интеллектуальный экшен «Стартап», где он сыграл и главную роль. А после великолепно сыгранной главной роли в «Тихом Доне» его начинают приглашать на все каналы телевидения, в разные программы, вплоть до шоу «Танцы со звездами», где он доходит до финала.

Но «поселиться» на телевизионном экране — не его мечта. Он любит театр, играет много и успешно: в Театре наций, в Московском ТЮЗе, в еврейском театре «Шолом», в экспериментальном театре «Практика». И главное — занимается любимым делом своей жизни — Конно-драматическим театром «Велесо».

На личную жизнь времени остается мало, однако и тут произошли перемены во время вживания в образ Григория Мелехова. На момент начала съемок Евгений был в первом браке с однокурсницей актрисой Еленой Лабутиной (они поженились еще во время учебы). Но тут он знакомится в соцсети с журналисткой, работающей в банке Санкт-Петербурга, Мартой Сорокиной. На премьере сериала, в начале 2015 года, они были вместе и вскоре сыграли свадьбу, а в марте того же года у них родилась дочь Ева. Вот так стремительно происходит всё в его жизни.

ВНУК КОНЮХА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ —

Сергей УГРЮМОВ

Любовь к лошадям у Сергея Угрюмова от деда Ивана, которому пришлось стать конюхом, когда он вернулся в деревню до окончания войны после тяжелого ранения. Выбирать не приходилось: надо было заняться лошадьми, и он стал ко-

нюхом. А когда понял и полюбил этих животных, то и внуку привил любовь к ним. Да много чему научил дед-фронтвик маленького Сережу, как и его отца, ставшего офицером флота.

Сергей родился в 1971 году в маленьком военном городке в Хабаровском крае. До сих пор детство ассоциируется у него с кораблями на рейде, парадами на плацу, праздниками в Доме офицеров. Это место Угрюмов считает своей родиной, хотя покинула семья Хабаровский край, когда Сереже было 9 лет. В 1980-м отец вышел в отставку, и семья переехала на Волгу, в Камышин — небольшой городок в Волгоградской области. Отец всегда был примером и непрекаемым авторитетом, строгим, но справедливым: двойных стандартов у него не было, это и сформировало характер сына.

Наказывал он Сергея круто, а как иначе, если мальчишка взял и обменял все награды отца на... велосипед.

Учился Сережа в школе неважно: схватывал все на лету, но домашних заданий не выполнял. А главное — возмнил себя школьным комиком и клоуновствовал не только на переменах, но и на уроках. К счастью, вскоре нашлось место приложения его способностей — театральная студия «Романтик», руководитель которой впоследствии посоветовала Угрюмову поступать в театральный вуз. Когда отец узнал о решении сына стать актером, в сердцах сказал: «Глупость это несусветная». Он был уверен, что сын станет курсантом Камышинского военного училища. Но настаивать и переубеждать не стал, и Сергей поступил в Казанское театральное училище. А через год понял, что уровень обучения здесь не тот, учиться на актера надо в Москве.

Провалился везде, но в училище не вернулся и целый год работал грузчиком на заводе. А следующим летом случайно попал на экзамен дополнительного набора на курс Олега Табакова в Школе-студии МХАТ.

До сих пор он благодарен судьбе за то, что пересидел год в Казани, что нигде не приняли в Москве, что случай свел его с Учителем, Мастером, камертоном его творчества — Олегом Табаковым!

Угрюмов не ходил в любимчиках Табакова, но после окончания школы-студии мэтр взял его в МХТ, загрузил разноплановыми ролями, помог приобрести квартиру, убедил заниматься пре-



подавательской работой в колледже при «Табакерке». И этой работе Угрюмов отдает не меньше сил, сердца и души, чем любимой сцене, которой предан всецело. Правда, Сергей соглашается и в кино сниматься: на его счету более 60 ролей в фильмах и сериалах: «Страсти по Бумбарашу», «Папа», «Хиромант», «Ликвидация», «Атлантида», «Исаев», «Утомленные солнцем: Цитадель», «Паук», «Спящие». К сожалению, в кино ему предлагают роли исключительно суровых мужественных персонажей. По этому поводу он сетует: «Продюсеры диктуют свое видение, которое подвластно стереотипам, конъюнктуре и желанию получить прибыль. Они же, в первую очередь, дельцы. И если я им понравился в пиджачно-кительных ролях, то они будут предлагать мне только милиционеров и суровых людей из структур. А ведь Табаков определил мое амплу как «комик с каскадом».

Но при всей своей актерской комедийной сути, в жизни он — воплощение надежности и постоянства: служит в том же театре, куда был приглашен сразу после окончания вуза, женат на той же женщине, которой сделал предложение на первом курсе, не терпит пробок и ездит каждый день на метро, не любит тусовок и редкие дни отдыха проводит на рыбалке.

Жена разделяет его увлечения. Им по 47 лет, а вместе они уже тридцать! По-знакомились в Казанском училище, поженились в восемнадцать лет и вместе уехали после первого курса в Москву. Галина сразу поступила в Школу-студию МХАТ, Сергей — через год. После окончания вуза она до рождения второго ребенка работала на телевидении, сейчас занимается детьми. Так они распределили роли на семейном совете, ведь по мнению Сергея: «Женщине нужно родить жизнь, а мужчине — умереть героем ради этой жизни, оставив добрую память о себе. Для мужчины отцовство не только в физическом продолжении его самого, но и в том, чтобы создать условия для воспитания детей, чтобы они пошли дальше него, нашли и выполнили свое предназначение».

Подготовила
Мария ПЕТРОВА



Бывают дни, когда все идет из рук вон плохо. Когда тебя увольняют с работы, а затем ломается каблук любимых сапожек. Потом твой парень решает бросить тебя. Ради другой. И не успела ты высказать ему всё, что думаешь, как тебя сбивает велосипедист. Устоять на ногах удается, но телефон летит на шоссе и гибнет под колесом автобуса.

Чтобы засть горе, ты идешь в кондитерскую, но оказывается, что сегодня твоих любимых пирожных не завезли. Продавщица, видя твое расстроенное личико, виновато разводит руками и говорит, что из-за аварии машина с ними сейчас стоит в пробке.

Достаточно? Нет. Злая судьба гонит к тебе автолюбителя, который на скорости проезжает лужу. Ты не успеваешь отскочить далеко, и твое светло-бежевое пальто оказывается в грязных серых брызгах.

Скажите, такое если и случается, то раз в тысячу лет и с одной из трех миллиардов девушек. Но, к сожалению или к счастью, этой одной-единственной оказалась именно я.

Да, я едва сдержалась, чтобы не разреваться прямо здесь.

Смахнув желто-оранжевые листья, я села на бортик городского фонтана. Его уже законсервировали на зиму.

Чтобы как-то отвлечься от своих несчастий, я стала разглядывать редких прохожих и тех, кто примостился на лавочках. В основном это были молодые мамы с колясками и детишки.

Затем взгляд скользнул через дорогу к уютным зданиям. Какие-то магазины, кафе, офисы. Я разглядывала посетителей и персонал. Вот девушка с парнем поссорились. Девушка сорвалась с места и выбежала. Парень, расплавшись, поторопился за ней. В дверях он столкнулся с женщиной. Не извинившись, побежал дальше.

Новый посетитель кафе сразу привлек всеобщее внимание. Еще бы! Строгое пальто поверх элегантного делового костюма. Уверенная походка. Волевое лицо. Мужчина резко выделялся на фоне других посетителей.

Он занял дальний столик, заказал чашку кофе. Глядел в окно, но ничего не видел. Взгляд неподвижный и ка-

кой-то печальный. Так он сидел десять минут, двадцать. Прошло полчаса. А когда пролетел час, я поняла, что замерзла, и решила зайти в это кафе: погреться и выпить чашку горячего чая.

Пока я покупала себе напиток, единственный свободный столик оккупировали подростки — и тут не повезло! Не долго думая, я направилась к мужчине, за которым наблюдала.

— Извините, все столики

я не могла.

— Расскажите, станет легче, — настаивала я. — Мое имя вам неизвестно, ваше мне тоже. Расскажите, что у вас случилось. Всё останется между нами.

Мужчина смотрел на меня пронизывающим взглядом, который через секунду заволокла печаль. Я подумала было, что он снова отвернется и уйдет в себя, но мужчина начал рассказ. Сначала он часто сбивался, говорил не по по-

лась легкая улыбка.

Мои беды теперь не казались такими глобальными. Да и у мужчины настроение поднялось.

Разговор плавно свернул на книги. У нас оказалось много общих предпочтений.

Говорили обо всем на свете и казалось, что мы знакомы не год и не два, а лет десять. С ним было так легко, так хорошо... Волшебство — не иначе.

За окнами стемнело. По улицам редко мелькали припозднившиеся люди. Транспорт тоже поредел. Маршруток почти не было видно. А мы все говорили, говорили и не могли наговориться.

К нам подошел официант:

— Прошу прощения, но мы закрываемся.

Вот и конец волшебной сказке.

Мы оплатили свои счета и вышли на улицу. Еще немного и дороги наши разойдутся. От этой мысли неприятно засосало под ложечкой. Никогда мне не было так уютно рядом с человеком. И я спросила номер его телефона.

— Прости, забыл визитки дома, а по памяти я тебе его не скажу.

Что ж, не хочет говорить, не надо. Я не расстроилась. Ни капли.

— Назови хотя бы свое имя.

Мужчина рассмеялся и смущенно запустил пятерню в волосы.

— Надо же, полдня проговорили... Михаилом меня зовут.

— А я — Марина.

На том мы и расстались.

Неделя пролетела как в тумане. Поиски работы отнимали много сил. После каждого отказа ловила себя на мысли, что хотелось бы услышать Михаила. Как жаль, что у меня нет его телефона. Да он, наверное, и забыл о случайной знакомой. Ладно. Не буду грустить. Жизнь наладится.

И все же через неделю, примерно в то же время, ноги сами направили меня к кафе, в котором мы встретились. Погода чудесная: тепло, солнечно и холодного ветра нет. Грех сидеть в душном помещении. Я с удовольствием устроилась на бортике фонтана так, чтобы видеть кафе.

Среди посетителей я напряженно высматривала Михаила, пока рядом не раздалось:

— Привет! — это был он.

Александра КОН



заняты. Можно я присяду здесь?

Он окинул меня равнодушным взглядом и, слегка кивнув, снова повернулся к окну.

Я с блаженством грела руки о чашку и маленькими глоточками пила обжигающий напиток. Из-под ресниц разглядывала своего визави. Что же должно было случиться в его жизни, что он так грустно-прегрустно смотрит в это окно? Не мое это дело — у самой несчастья целый день.

Вопреки мыслям, с языка сорвался вопрос:

— У вас что-то случилось?

Вот зачем я лезу с вопросом? Хорошо, если не пошлет. А ведь может подумать, что я к нему клеюсь. На самом деле просто жалко его стало.

— Ничего, — он не посмотрел на меня. Но по голосу я поняла, что сейчас ему очень плохо. Оставить его страдать

рядку, отрывками. События в его истории мешались, я с трудом понимала, о чем речь, но все же внимательно слушала, не прерывая. Задать сейчас вопрос — значит разрушить хрупкую атмосферу доверия.

Да-а-а, проблем у него было море. Он, как и я, потерял сегодня всё. Бизнес перешел к супруге, которая, хлопнув дверью, ушла. Теперь будет долгий процесс развода. Сын оказался не его. А ведь с какой любовью он говорил о мальчике! Для него это самый большой удар.

Хотелось как-то приободрить его, сказать, что все наладится, и я рассказала ему о том, что стряслось сегодня со мной. Рассказала с юмором, ведь когда смеешься над бедами, они превращаются в ничто.

Удача! Сначала из его глаз пропала тоска, затем появи-

Его голос не спутаешь ни с каким другим.

Я, не сдержав радости, открыто улыбнулась и ответила:

— Привет!

В тот день мы гуляли по парку, прошли две улицы. И все никак не могли наговориться. Мимоходом касались одной темы и тут же перепрыгивали на другую. Мы понимали друг друга с полуслова. Иногда замолкали, а затем одновременно открывали рты и долго спорили, кто будет говорить первым.

Самое странное, телефонами мы снова не обменялись и новую встречу тоже не назначили. Всю следующую неделю я жалела об этом, но беспокойства не было: я знала, где и когда мы встретимся снова — через неделю, у фонтана или в кафе.

Так и получилось. День был пасмурным, и к концу рабочего дня пошел дождь. Я едва успела забежать в кафе. Посетителей было мало, большинство столиков пустовало, а за самым дальним меня уже ждал Михаил.

— Привет! Ты сегодня припозднилась.

— Привет! Извини, на работе задержали, — я положила

мокрую сумку и пальто на соседний стул.

— Нашла работу?

Я с удовольствием попробовала чай — горячий! — и начала красочный рассказ о своем трудоустройстве. Не могу сказать, что здесь все обошлось без неприятностей, и мы с Михаилом смеялись над ними в голос. Стыдно сказать, даже посетители кафе стали на нас оглядываться.

Потом настала очередь Михаила. Он увлеченно рассказывал, как начал новый бизнес, который отбирает у него все время, так что мыслям о жене нет места. Чтобы начать новое дело, он продал квартиру и живет пока у друга.

Разговор плавно перетек в нейтральное русло. Мы говорили обо всем и ни о чем. Фильмы, люди, политика, жизнь...

А когда дождь закончился, мы прогулялись по мокрым мостовым.

Так и прошел этот вечер. Мы снова разбежались по своим мирам. А дома я схватилась за голову: ведь опять не спросила телефон.

Через неделю я так и не решилась задать волнующий меня вопрос, боялась разру-

шить эту удивительную атмосферу понимания и доверия.

Неделя проходила за неделей. Каждый четверг мы встречались в нашем кафе. Официанты стали с нами здороваться, с порога спрашивая: «Как обычно?» Это было неизменным: ему — черный кофе, мне — чай с одним кубиком сахара.

У нас было много общего. Но часто наши мнения расходились, и тогда начинались споры. Какие жаркие полемике мы разворачивали — от одного воспоминания кровь кипит!

Иногда он приходил уставшим. Тогда мы просто молчали.

Были дни, когда Миша не мог прийти. В те дни он оставлял официантам для меня записку. А я выпивала свою чашку чая и брела домой. Впрочем, за почти год свиданий такое случалось всего два раза.

Почти год. Странно, да?

Мы были друзьями, а о чем-то большем даже мыслей не возникало: ни у меня, ни у него. Мы читали друг друга, как открытые книги, понимали с полуслова, но при этом заходить дальше даже не

пытались. И правда, зачем? Это уютное, теплое волшебство настолько хрупкое, что коснись его пальцем — растает.

Глупой я была...

Конец нашим отношениям наступил неожиданно. Михаил сказал, что встретил девушку: красивую, умную, все понимающую...

Он долго перечислял ее достоинства. А как при этом блестели его глаза! Как у влюбленного мальчишки.

Я понимала, что должна выслушать его до конца, но сердце сжалось от такой боли, что на миг перехватило дыхание. Нет! Не могу больше... Я выскочила на улицу. Прочь! Прочь от этого злосчастного кафе! Я едва не срывалась на бег. А по щекам текли слезы. И все ругала себя: «Ворона! Пока боялась разрушить «волшебство», он...»

Я не сразу услышала, торопливые шаги за спиной. А затем... меня крепко обняли и в макушку произнесли:

— Маришка, ну ты чего! Я ведь хотел тебя спросить, выйдешь ли ты за меня замуж?

И я, сдерживая рыдания, прошептала:

— Да...

ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ VIPISHISMART.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.



VipishiSmart

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9

Исполнительница ролей	а	к	т	р	ч	а	Игла для вязания	е	ч	ч	ч	а	
Можжевеловая водка	у	Руководитель оркестра	жировое отложение у овец	о	Злак	т	Стеклянная подделка алмаза	2	Оборот балерины на одной ноге	ч	Генетический двойник	ч	Атмосферный вихрь
ж	и	р	е	ж	о	р	Курорт в Крыму	к	ю	р	е	к	с
ж	Сушеный виноград	г	Спуск на лыжах по буграм	б	Связь, близкие отношения	а	Глубокая пропасть	т	Блестящие нити в ткани	у	Почва пустыни	л	Сладкая булочка
ч	з	ю	ж	Крестьянский дом	ч	з	а	Героическое сказание	з	и	о	с	
н	Масса золота в монете	к	о	р	к	Человек с таким же именем	е	Стойка для экспонатов выставки	е	т	е	н	г
Белый ... Черное ухо	б	Выпечка с изюмом	з	Священный цветок в Индии	т	е	з	ка	Едкая ирония	с	Сигнальная башня на берегу	о	
н	ч	к	у	л	ч	Ниша в стене для кровати	г	Стулок крови в сосуде	т	р	о	ч	б
Мелкие маринованные овощи	м	е	л	о	м	а	н	Смак	ч	Из него делают бриллиант	ж	а	а
Полуфабрикат для пива	к	Большой любитель музыки	г	Т	Мужской монастырь	н	а	б	р	а	Питон, друг Маугли	з	Горный бык в Азии
с	ч	с	л	о	Объявление о концерте	б	Прозрачная бумага	к	а	л	б	к	а
Разрушительный ветер	р	Налог пушinou на Руси	л	с	а	к	Лечебная соль озера	у	Пряность	ч	«Уж ... осенью дышало»	Новое название Персии	Музыкальный звук
ч	а	т	п	Хвастливое щегольство	р	а	р	с	Видит ... да зуб неймет	а	к	ч	с
Прудовая рыба	з	Фруктовое дерево	с	л	ч	б	а	Водоем	о	з	е	р	о
р	л	з	у	Масса, текущая из вулкана	ш	Вершина	н	ч	к	Танцевальный вечер	б	а	н
Тушеные кусочки мяса, овощей	н	Почетная известность	с	л	а	б	а	Пламя	о	е	о	н	б

Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: колдунья, лавр, просо, клише, зраза, дача, колода, елей, бедро, балерина, дюна, аверс, дама, опал, русло, курага, Нике, мята, лавина, тефтели, гонорар, ромб, улан, хакер, град, уют, жара.

По вертикали: фрамуга, карбонат, люкс, тенор. Овен, дрозд, радон, труд, рани, идеал, нива, намек, фрау, забава, ню, ярка, лес, дар, Урал, лидер, сор, вираж, кашалот, пари, Ока, вече, маг, номер, айва, лава, бра.

Забудьте про диабет: Диабеталь вернет Вам здоровье!

**1 упаковка
БЕСПЛАТНО***

Только для читателей
«ВЕСТА-М»



«Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно услышала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше».

Софья, 45 лет

Софья, Диабеталь – это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными, специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет и, что действительно очень важно, уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д..

В чем же секрет эффективности Диабетала? В его составе! Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он содержит редкое вещество L-фукозу, которая не встречается ни в каких растительных

и животных компонентах, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. Но при этом благодаря ей происходит нормализация сахара в крови. L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабетала не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия! Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами** и не вызывает побочных эффектов.



**Звоните по бесплатной горячей линии
и назовите код акции «ВЕСТА»**

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок, 4-я бесплатна. **При соблюдении часового временного интервала. Не является лекарственным средством. О возможных противопоказаниях необходимо проконсультироваться со специалистом. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. С/Р № RU.77.99.19.004.E.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.07.2018 по 31.12.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.



**Дамы,
посмеемся!**

Жена страстного собачника родила тройню и счастливый папаша пригласил на смотрины своего друга, такого же собачника. Друг, склонившись над кроваткой, долго изучает младенцев и после некоторой паузы заявляет: «Среднего можно оставлять...»

В день семидесятилетия женщине впервые предложили попробовать пива.

Отпив глоток, она удивилась:

— Странно! По вкусу этот напиток очень напоминает лекарство, которое мой муж принимал последние двадцать лет!

Знаешь, мама, я решила выйти замуж за солдата: он умеет шить, штопать, стирать и, что самое главное, привык слушаться.

Поймал старик золотую рыбку, а та вдруг его спрашивает:

— Старик, а старуха-то твоя еще жива?
— Ну, а как же, жива-здорова! — отвечает тот.
— Тогда, старик, ты лучше сразу меня съешь!...

Останавливает полицейский автомобиль, а в нем — пьяный водитель. Водитель выскакивает из машины и говорит с сожалением

— Ну все, попался!

А полицейский отвечает — Спорим на 5 тысяч, что не попался!

— Познакомься! Это моя спутница жизни!

— ?!

— Временно исполняющая обязанности жены...

Вовочка загадал желание. «Хочу, чтобы у меня каждый день был день рождения!»

Через два месяца он состарился и умер.

Спросили жену:

— Что, по-вашему, означает муж?

— Муж — это собака наизнанку: к чужим ластится, а на своих лает.

Женщина пришла в полицию с жалобой:

— Представляете, плюнули!

— Куда, в глаз?

— Да, через замочную скважину!

В 16 лет девушка думает, что муж у нее будет молодой, красивый, богатый, холостой.

В 20: пусть не молодой, но красивый, богатый, холостой.

В 25: ну пусть не молодой, ну пусть не красивый, но богатый и холостой.

В 30: ну пусть не молодой, не красивый, не богатый, но холостой.

А после 35: а вроде, муж у соседки и ничего...

— Мое терпение истощилось, сегодня же я уезжаю к маме, но знай дорогой — еще встретимся.

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на первое полугодие 2019

по ценам второго полугодия 2018 года

(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге российской прессы»

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге «Почта России»

- P2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
P2194 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
P2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
P5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Пресса России»

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

